

# お部屋でイス体操

～ 毎日5秒！イス体操で、下肢の筋力を維持 ～



## ポンプ体操

つま先をグッと上に  
上にあげます。  
ふくらはぎの筋肉の  
伸びを感じましょう。



## まるた体操

膝から先を ピーン と  
なるべく一直線に伸ばします。  
太ももが固くなっているか  
確認しながら行いましょう。



## 膝ぎゅー体操

膝の間に 両手をはさみます。  
手を膝で押しつぶすように  
内側に力を入れていきます。



## 自力体操①

すね と ふくらはぎ で  
カビベをしていきます。  
力を入れる時は 息を  
止めないように注意しましょう。



## くつつき体操

肘と膝をくっ付けるように  
膝を上にあげていきます。



## 自力体操②

膝 と 手 でカビベを  
していきます。  
力を入れる時は 息を  
止めないように注意しましょう。



ごぼう先生  
株式会社GOBOU  
代表取締役

社会福祉法人フラワー園