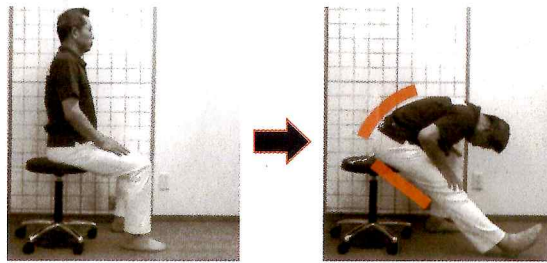


しっかり歩ける体作り

①背中と太もも裏のストレッチ

➡ 片足を伸ばして前に屈む
(左右)



②肩から胸のエクササイズ

➡ 肩甲骨を回しながら
(上➡後➡下➡前➡)
胸を張る



③体幹部のトレーニング

大きく息を吸って

➡ ゆっくり吐きながら

①下腹部をしめる

②トイレをガマンする



④体幹・肩甲骨のエクササイズ

万歳の姿勢

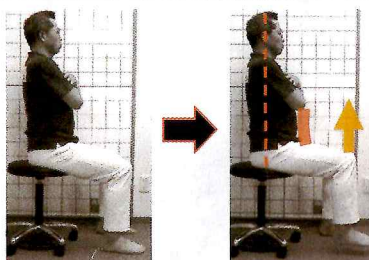
➡ 息を吐きながらお腹をしめて
手のひらを外に向け
両肘を体の横に下ろす



⑤体幹・もも上げトレーニング

イスの奥に座り

➡ 息を吐きながらお腹をしめ
姿勢を保ったまま
片足を浮かせる (左右)

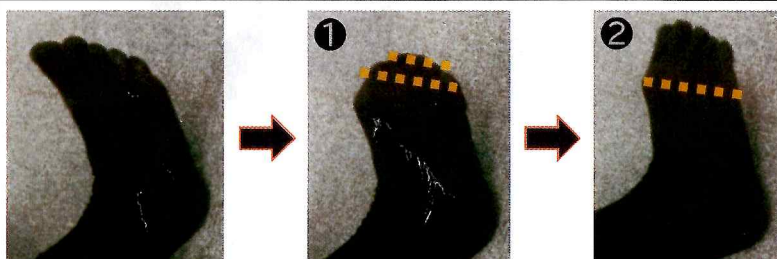


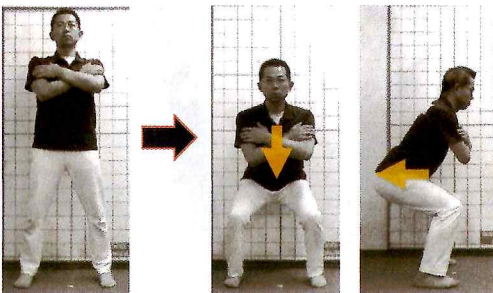
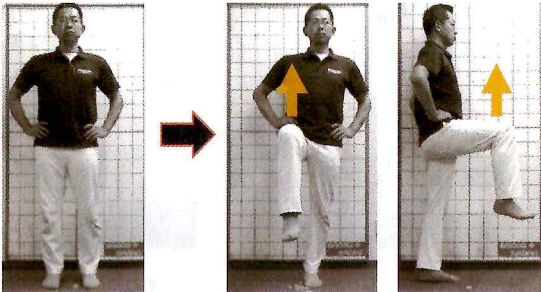
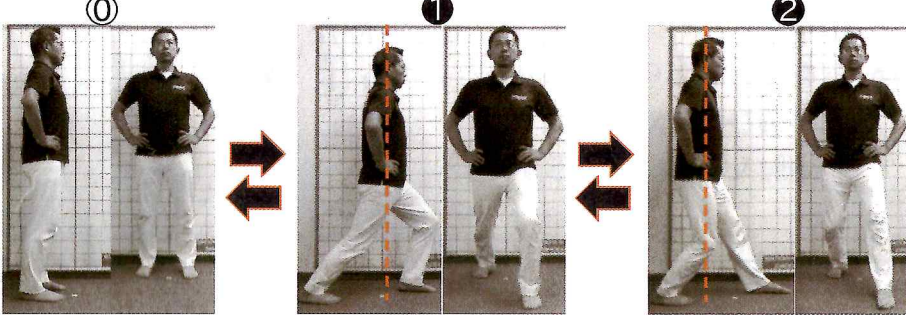
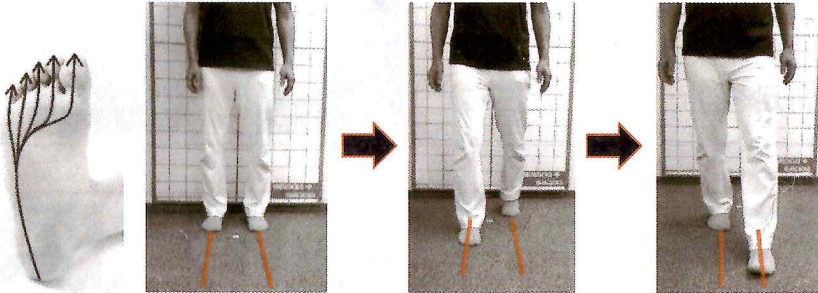
⑥足の指のエクササイズ

①足の指の関節を曲げる

②足の指の付け根を曲げる

(手でサポートしながら行う)



⑦立つ ➡つま先を平行にして 外くるぶしのやや前に 体重が乗るように立つ	
⑧下半身のトレーニング (スクワット) 肩幅より足を開いて立ち ➡お辞儀をして尻を突き出し つま先の方向に膝を曲げる	
⑨片足立ちトレーニング ➡ 片足で立ち 太ももを水平まで上げて バランスをとる(左右)	
⑩ステップエクササイズ ①足を肩幅に開き平行にする ➡片足を前に出し ①前足・膝を軽く曲げる ②前足を伸ばし 後足・膝を曲げる (①➡②➡①➡②➡①)	
⑪歩く ➡2本の平行線の上を歩く 5本の指を均等に使う つま先と膝の向きを合わせる 歩く速度 速い: 平行線は狭い 遅い: 平行線は肩幅	

注意 痛みの無い範囲で行う
小さい歩幅から行い、慣れてきたら歩幅を広げる
良い姿勢と体重のかかる位置を意識しながら行う
つま先と膝の向きを合わせる