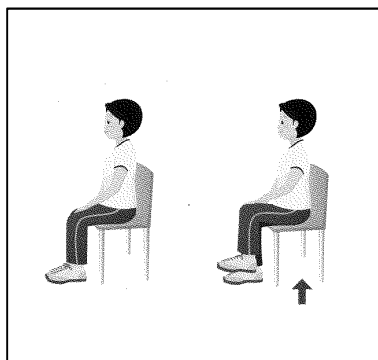
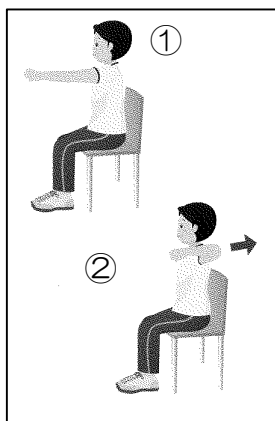


# 誰でも簡単に自宅でできる！ 「5つの体操」



## ■もも上げ運動

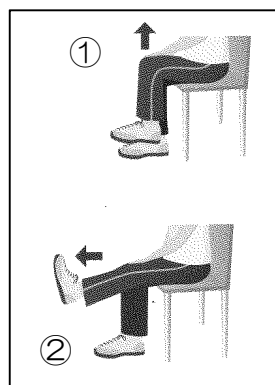
良い姿勢を保ったまま、太ももを10~20cm真上に上げる。



## ■肩甲骨引き寄せ運動

①良い姿勢を保ったままひじを伸ばした状態で腕も前に上げる。

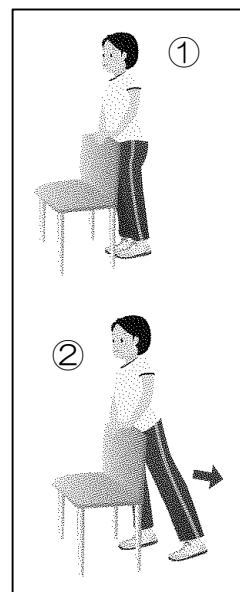
②左右の肩甲骨を中央に引き寄せる意識を持って肘から後ろに腕を引く。



## ■片足膝伸ばし

①良い姿勢を保ったまま、つま先をうえに上げる

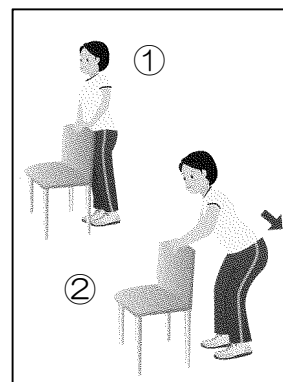
②かかとを前に押し出す感じで膝を伸ばす。



## ■片足の横上げ

①両足を肩幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向ける。

②片足に重心を移し、バランスが取れたらもう片方の足を横に上げる。つま先は前に向けたまま（横に向けない）で足を横に上げる。足は高く上げなくてもよい。



## ■スクワット

①お尻から椅子に座る感じで腰を後ろに引きながら下す。

②下ろすときに膝がつま先より前に出ないようにする。

※安定した椅子をご用意してください

参考・提供：公益社団法人 日本鍼灸師会