



ベッドで簡単!



体力 & 筋力UP↑エクササイズ!!

外出の機会が減って、体力の低下を感じていませんか?
今回はベッド上で簡単に実践できる体操をご紹介します!

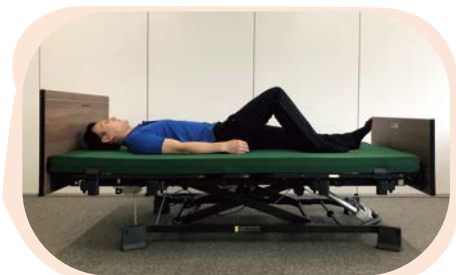


寝たまま実践編

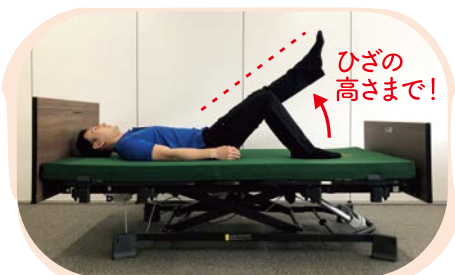
転倒防止に!!

あし体操

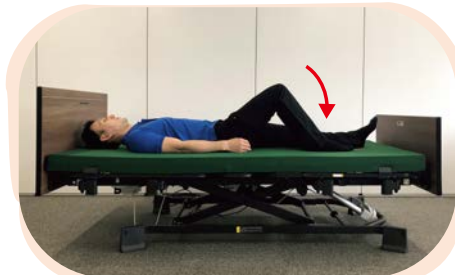
②~③を10回×2セット片足ずつ



①ベッドに仰向けに寝て、片方の膝を曲げます。



②伸ばした方の足を5秒かけてもち上げます。

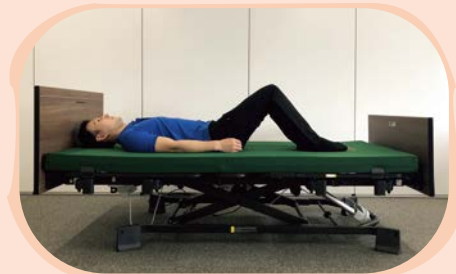


③上げた足を5秒かけて下ろします。

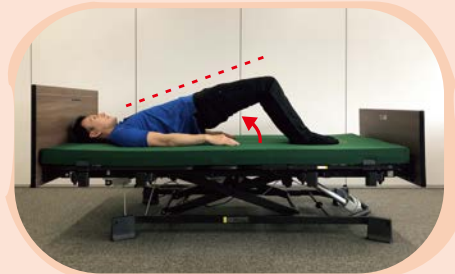
腰痛の予防・軽減に!!

おしり体操

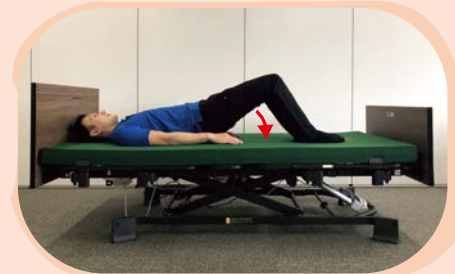
②~③を10回×2セット



①ベッドに仰向けに寝て、両膝を曲げます。



②お尻を5秒かけてゆっくり上げます。
※難しいときは、お尻が浮くまで

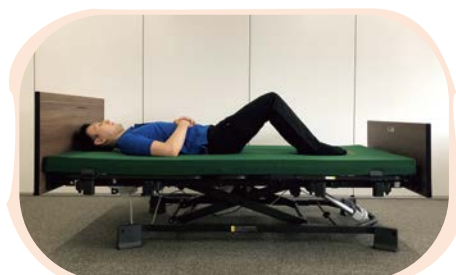


③お尻を5秒かけてゆっくり下ろします。

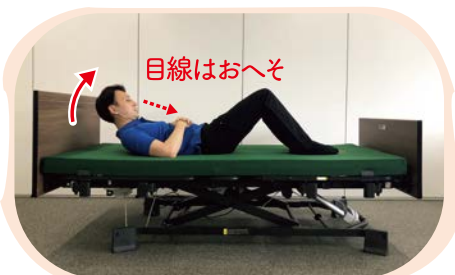
起き上がり力・正しい姿勢の維持に!!

ふっさん体操

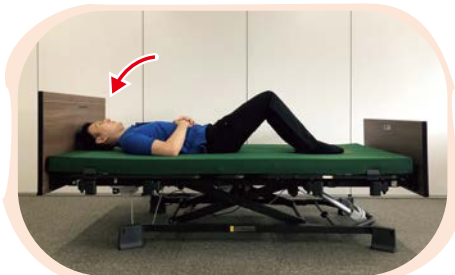
②~③を10回×2セット



①ベッドに仰向けに寝て、手をお腹にあて両膝を曲げます。



②頭を5秒間かけてゆっくりあげます。
目線はおへそ



③上げた頭を5秒間かけてゆっくり下ろします。



注意! 痛みを感じる場合は無理をしないようにしましょう。

体のバランス感覚を鍛えましょう！運動をすることで筋力を維持でき、脳へ良い刺激を与えることができます



座って実践編

着替え・食事などの
日常生活動作を楽に！

かた体操

②～③を10回程度繰り返す



①膝が床に対して90度になるようにベッドに座ります。



②ひじを伸ばしたまま腕を肩の高さまで上げます。

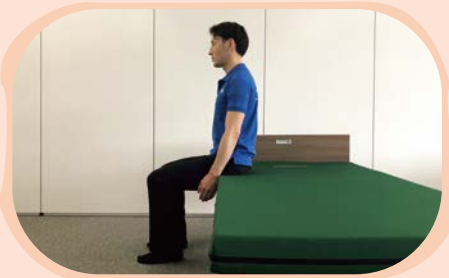


③前に出した腕をゆっくり降ろします。

スムーズな歩行をサポート！

ももあげ体操

片足ずつ交互に10回程度繰り返す



①目線を正面に背筋を伸ばしベッドに浅く座ります。



②膝がおへその下あたりにくるようももを上げます。

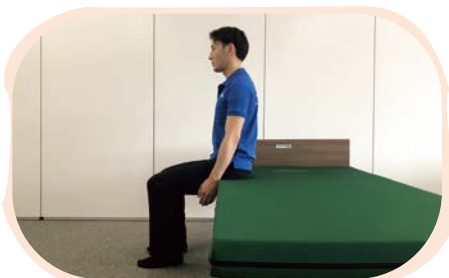


③逆の足も同じようにももを上げます。

立ち上がり・
階段の上り下りを楽に！

ひざ体操

片足ずつ交互に10回程度繰り返す



①目線を正面に背筋を伸ばしベッドに浅く座ります。



②正面を蹴るようにひざを前に伸ばして、降ろします。



③逆の足も同じように膝を伸ばします。



注意！ 痛みを感じる場合は無理をしないようにしましょう。