
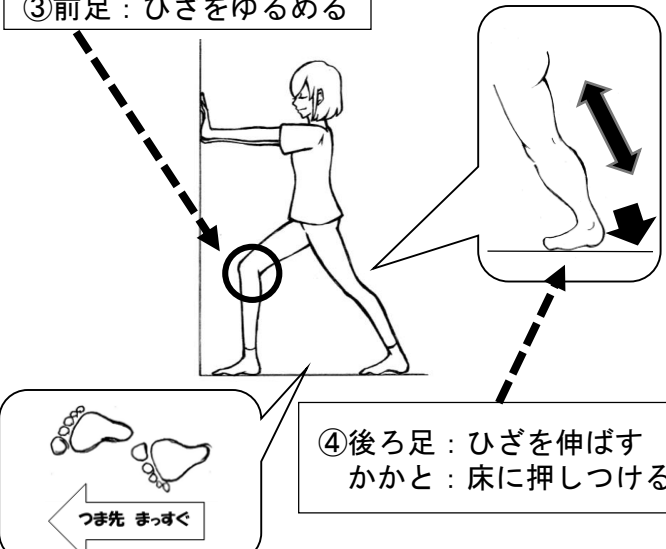


不安な時こそ、深呼吸をしましょう

緊張している体をほぐしましょう

動いてない時こそ、下半身を強化しましょう

	① 腹式呼吸	② 脚裏伸ばし	③ 立ち上がり（スクワット）
効果	気持ちを落ち着かせる	歩きやすくなる・ひざ痛予防	足腰の筋肉が鍛えられる
回数	10回程度	20～30秒 × 左右2回ずつ	10～15回
注意	お部屋で行う (人混みや外では、行わない)	痛みが生じない程度に加減して行う	立ち上がりに不安のある方は、 テーブルなどにつかまりながら行う
やり方	<ul style="list-style-type: none"> ①お腹に手をおく ②まず、息を吐く ③ゆっくりと息を吸う ④ゆっくり息を吐く <p>姿勢を正しく！</p> <p>※座ってやるのが難しい場合は、 仰向けでも構いません</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ①壁などに手をつく ②前後に足を広げる ③前足：ひざをゆるめる ④後ろ足：ひざを伸ばす かかと：床に押しつける ⑤伸ばしたまま、30まで声に出して数える ⑥左右足をかえて、繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ①足を肩幅に開き、椅子に座る ②4秒かけて立ち上がる ③おしりに力を入れる ④膝をしっかり伸ばす ⑤4秒かけて座る（おしりをつける） 