

朝日3分体操 かわら版その5～足を動かしやすいにする～

1 足の付け根のマッサージ

①お腹に手を当てます
手を横にずらして、出っ張った骨(腸骨)に触れたら、指先を真下にずらし、足の付け根に当てます



②足の付け根をほぐします

指でちょっと圧をかけてずらすようにしてほぐします



3 スクワット 「丁寧にゆっくりと」がコツ

①椅子に座って足を肩幅に開きます



②足の付け根に手を当てます



③お辞儀をして足に体重をかけるとお尻が上がります



④足の付け根を押しながら体を起こします



2 つま先立ち 回数よりも姿勢が大切!

①おへそを3cm位ひっこめます



②お尻の穴をきゅっと引き締めます



③つかまってかかとの上げ下げをします



簡単すぎる場合は片足で行います

⑥足の付け根を押しながらお辞儀をします



⑤立ち上がったからお尻に力を入れます。



⑦椅子に座ります



③～⑦を繰り返します

できる人は、椅子にしゃがんでいった時に椅子に座らずにギリギリのところまで止まって、そこからまた立ち上がってみましょう