

いつでもHEPOP バランス向上パック



HEPOPの詳細はこちらへ

基本 10分コース



動画版はこちらへ

運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。

ストレッチ：胸と背中を伸ばす

10秒
3回

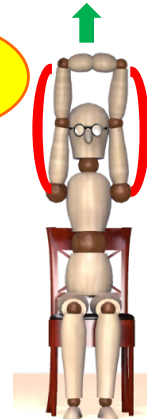


- 左右の両腕を外側に開き、胸を広げます。
- 胸の前の筋肉を伸ばします。

背中や腰、肩に痛みのある方は無理しないで

ストレッチ：腕と背中を伸ばす

10秒
3回

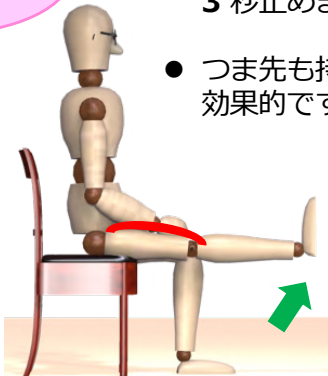


- 両手を組んで手のひらを天井に向けるように持ち上げます。
- 肘を曲げないように、背中からゆっくり伸ばします。

肩や腕に痛みのある方は無理しないで

座って行う運動：膝を伸ばす

左右
10回ずつ
2セット



- 膝を伸ばしたところで、3秒止めます。
- つま先も持ち上げると、効果的です。

立って行う運動：つま先立ち

30回

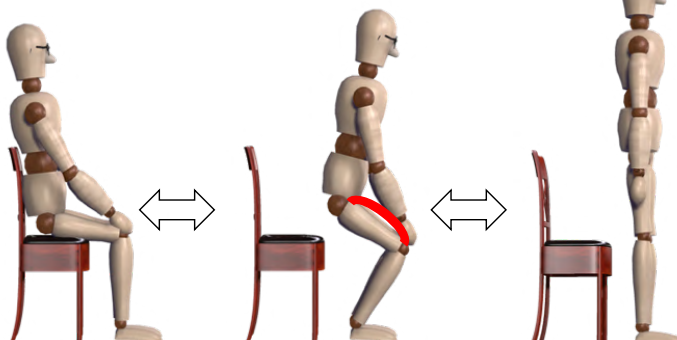
関節リウマチの方は実施しないでください

- 矢印の方向にふくらはぎ（赤線の部分）に意識を向けて、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。



全身の運動：椅子からの立ち座り

30回



- 赤線の部分を意識しながらゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。
- 背すじをしっかりと伸ばして、軽くお辞儀をするように立ち上がります。

膝に痛みのある方は、座布団を入れるなどして座面を少し高くし、無理のない範囲で

いつでもHEPOP バランス向上パック



HEPOPの詳細はこちらへ

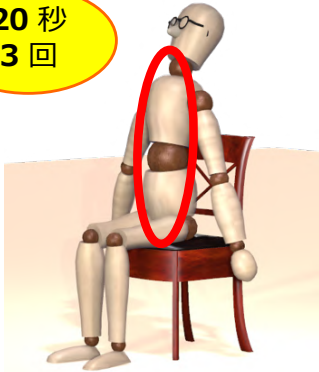
ストレッチ重点 10分コース

運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。

ストレッチ：胸と背中を伸ばす

20 秒
3 回

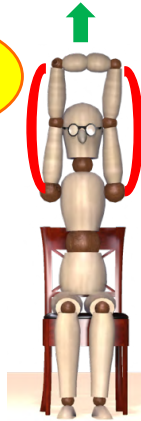


- 左右の両腕を外側に開き、胸を広げます。
- 胸の前の筋肉を伸ばします。
- 可能であればゆっくり首を回しましょう。

背中や腰、肩、首に痛みのある方は無理をしないで

ストレッチ：腕と背中を伸ばす

15 秒
3 回



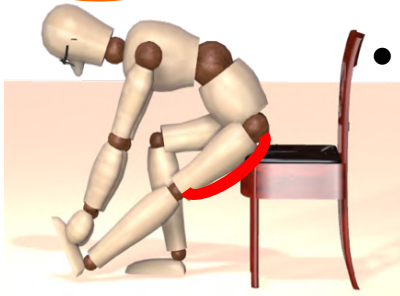
- 両手を組んで手のひらを天井に向けるように持ち上げます。
- 肘を曲げないように、背中からゆっくり伸ばします。

肩や腕に痛みのある方は無理をしないで

ストレッチ：太ももの裏伸ばし

左右
各15 秒
2セット

浅く腰かけすぎて
椅子からの転落に注意

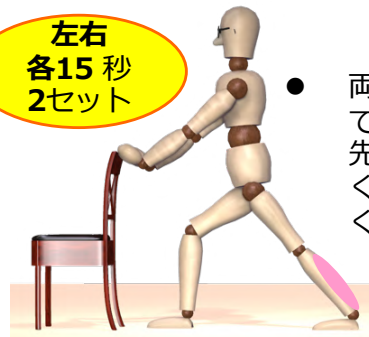


- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。

背中や腰、膝に痛みのある方は無理をしないで

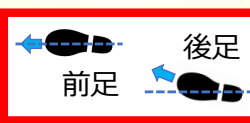
ストレッチ：ふくらはぎ伸ばし

左右
各15 秒
2セット



- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けるとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます。

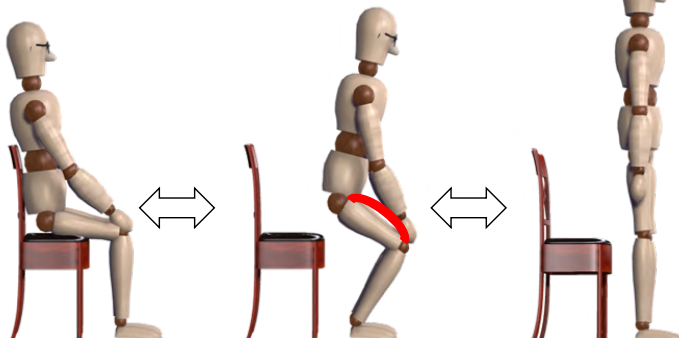
正面



膝や足の関節に痛みのある方は無理をしないで

全身の運動：椅子からの立ち座り

25 回
2セット



- 赤線の部分（大腿四頭筋）を意識しながらゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。
- 背すじをしっかりと伸ばして、軽くお辞儀をするように立ち上がります。

膝に痛みのある方は、座布団を入れるなどして座面を少し高くし、無理のない範囲で

いつでもHEPOP バランス向上パック



HEPOPの詳細は
こちらへ

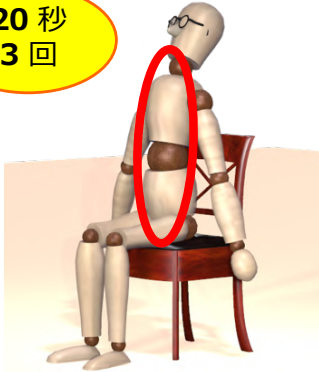
筋トレ重点 10分コース

運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。

ストレッチ：胸と背中を伸ばす

20 秒
3 回



- 左右の両腕を外側に開き、胸を広げます。
- 胸の前の筋肉を伸ばします。
- 可能であればゆっくりと首を回しましょう。

背中や腰、肩、首に痛みのある方は無理しないで

座って行う運動：ももを上げる

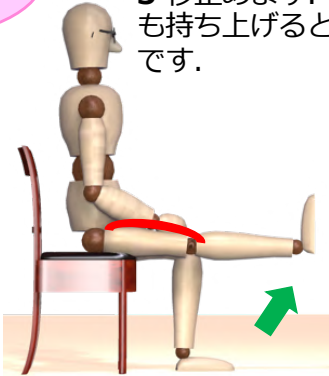
左右
20 回ずつ
2 セット



- 矢印の方向に足をゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。足をしっかり持ち上げ、足の付け根を意識しましょう。

座って行う運動：膝を伸ばす

左右
20 回ずつ
2 セット



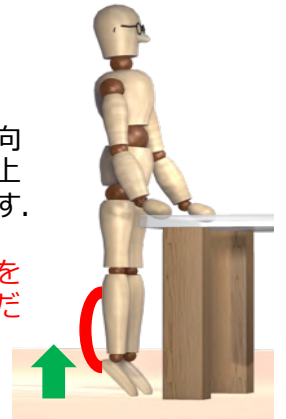
- 膝を伸ばしたところで、3 秒止めます。つま先も持ち上げると効果的です。

立って行う運動：つま先立ち

20 回
2 セット

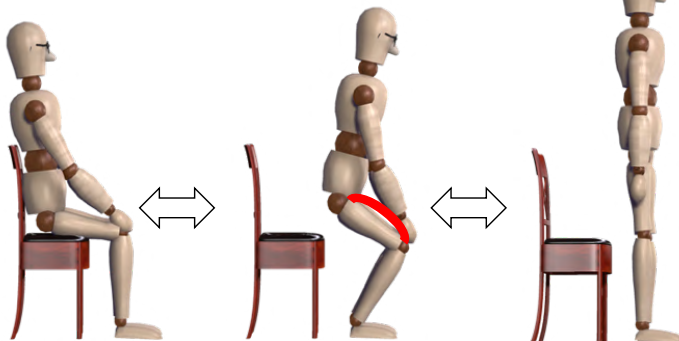
関節リウマチの方は実施しないでください

- 矢印の方向にふくらはぎ（赤線の部分）に意識を向けて、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。



全身の運動：椅子からの立ち座り

30 回
2 セット



- 赤線の部分（大腿四頭筋）を意識しながらゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。
- 背すじをしっかり伸ばして、軽くお辞儀をするように立ち上がります。

膝に痛みのある方は、座布団を入れるなどして座面を少し高くし、無理のない範囲で