



HEPOPの詳細はこちらへ



動画版はこちらへ

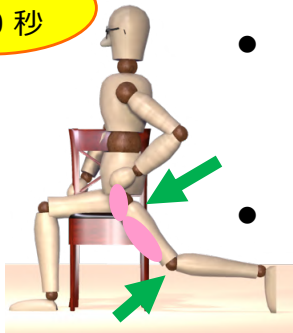
運動の注意点

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：太もものおもて伸ばし

股関節の手術を受けた方は実施しないでください

左右
各30秒



- 椅子に横向きに座る
- 背もたれ側の足のつま先と膝を前に出し、もう片方の足を後方に広めに開く
- 胸を張り、腰を前方に押し出し、後方の足の太ももの前面を伸ばす

背中や腰、膝に痛みのある方は無理しないで

ストレッチ：背すじ伸ばし

脊椎圧迫骨折の既往のある方は実施しないでください

30秒
2セット



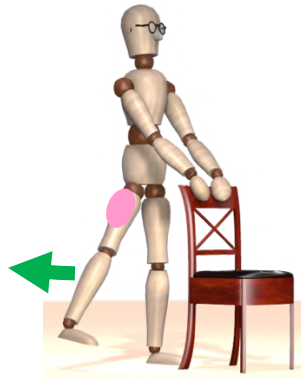
- まっすぐ立って背中全体を壁に付ける
- バンザイをして背中を伸ばす

肩や腰、背中に痛みがある方は無理のない範囲で

足の横上げ

左右 20回
3セット

- 片方の足をゆっくりと真横に上げて、ゆっくりと足を下ろす
- 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



足で円を描く

左右 10回
2セット

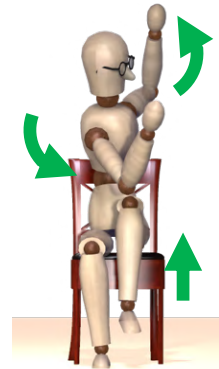
- つま先で床に円を描くように足を動かす
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください



ツイスト

左右 10回
3セット

- 左のももを持ち上げ、右肘と左膝をくっつけるように体をひねる

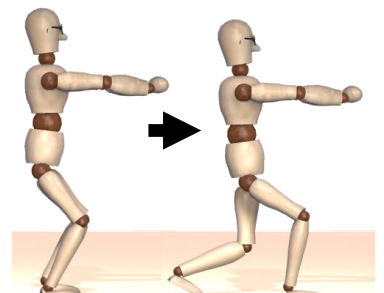


腰や膝、背中に痛みがある方は無理のない範囲で

モンキー・ウォーク

3m
10回

- 腰を落として手を組んで前に上げる
- 腰を落としたままの姿勢でゆっくりと歩く



膝に痛みがある方は無理のない範囲で

いつでもHEPOP 不活発予防パック



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：太もものうら伸ばし

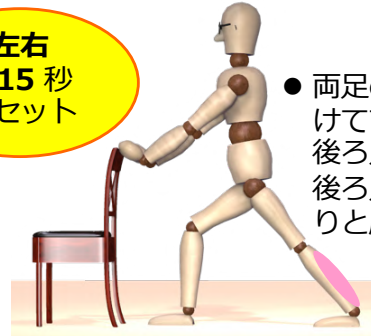
左右
各15秒
2セット



- 片足を前に伸ばす
- 胸を張って上半身を前に倒す

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前足の膝を少し曲げ、後ろ足の膝を伸ばして、後ろ足のかかとをゆっくりと床に押しつける

正面

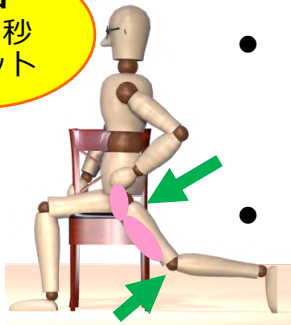


膝や足の関節に痛みのある方は無理しないで

ストレッチ：太もものおもて伸ばし

股関節の手術を受けた方は実施しないでください

左右
各15秒
2セット



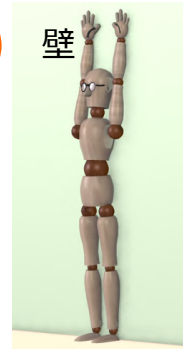
- 椅子に横向きに座る
- 背もたれ側の足のつま先と膝を前に出し、もう片方の足を後方に広めに開く
- 胸を張り、腰を前方に押し出し、後方の足の太ももの前面を伸ばす

背中や腰、膝に痛みのある方は無理しないで

ストレッチ：背すじ伸ばし

脊椎圧迫骨折の既往のある方は実施しないでください

20秒
3セット



- まっすぐ立って背中全体を壁に付ける
- バンザイをして背中を伸ばす

肩や腰、背中に痛みがある方は無理のない範囲で

足で円を描く

左右 10回
2セット

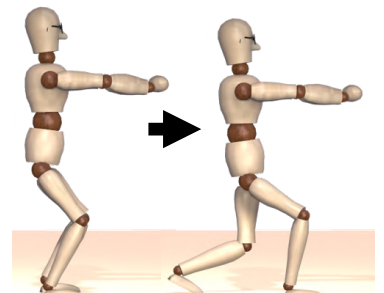
- つま先で床に円を描くように足を動かす
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください



モンキー・ウォーク

3m
10回

- 腰を落として手を組んで前に上げる
- 腰を落としたままの姿勢でゆっくりと歩く



膝に痛みがある方は無理のない範囲で

いつでもHEPOP 不活発予防パック



HEPOPの詳細はこちらへ

筋トレ重点 10分コース

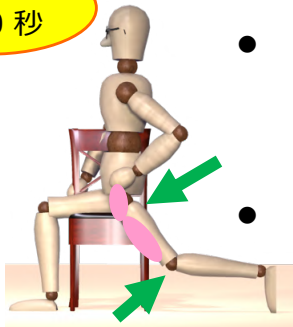
運動の注意点

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：太もものおもて伸ばし

股関節の手術を受けた方は実施しないでください

左右
各30秒



- 椅子に横向きに座る
- 背もたれ側の足のつま先と膝を前に出し、もう片方の足を後方に広めに開く
- 胸を張り、腰を前方に押し出し、後方の足の太ももの前面を伸ばす

背中や腰、膝に痛みのある方は無理しないで

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

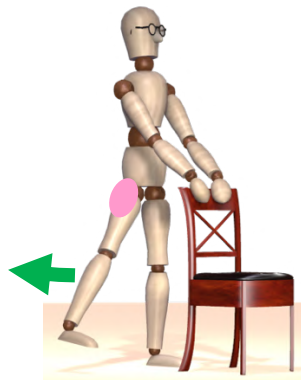
- ゆっくりと背伸びするように両足のかかとを上げて3秒止める
- ゆっくり下ろす
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください



足の横上げ

左右 30回
2セット

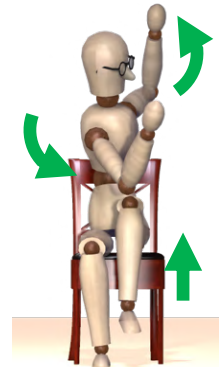
- 片方の足をゆっくりと真横に上げて、ゆっくりと足を下ろす
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください



ツイスト

左右 10回
2セット

- 左のももを持ち上げ、右肘と左膝をくっつけるように体をひねる



腰や膝、背中に痛みがある方は無理のない範囲で

足で円を描く

左右 10回
2セット

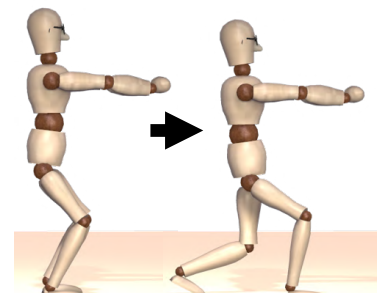
- つま先で床に円を描くように足を動かす
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください



モンキー・ウォーク

3m
10回

- 腰を落として手を組んで前に上げる
- 腰を落としたままの姿勢でゆっくりと歩く



膝に痛みがある方は無理のない範囲で