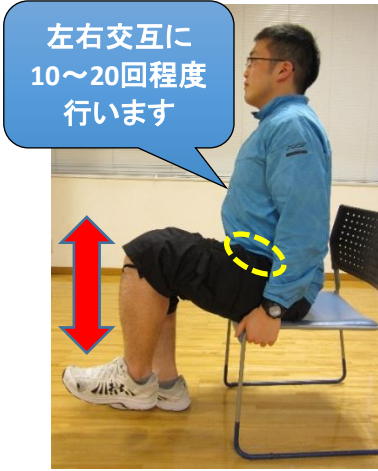


# 自宅でエクササイズ

**【筋力トレーニング】** 自然な呼吸を意識して行いましょう。(口で数を数えると良いです)  
痛みや痺れが伴う運動は中止してください。

- ①もも上げ(ももの付け根)**  
 ・背筋を伸ばしてももを上げ、  
 5～10秒程度 保持した後、降ろします
- ②かかと上げ(ふくらはぎ)**  
 ・かかとをテンポ良く上げて  
 降ろしてを繰り返します
- ③つま先上げ(すね)**  
 ・つま先をテンポ良く上げて  
 降ろしてを繰り返します



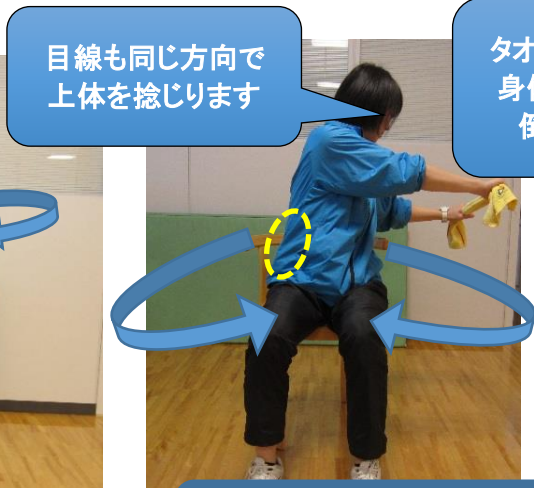
**【タオルを使ってストレッチ】** 気持ちの良い範囲で身体をほぐしていきます  
楽な呼吸を繰り返しながら行いましょう

## ①首回し



左右に5回程度回します

## ②腰ひねり



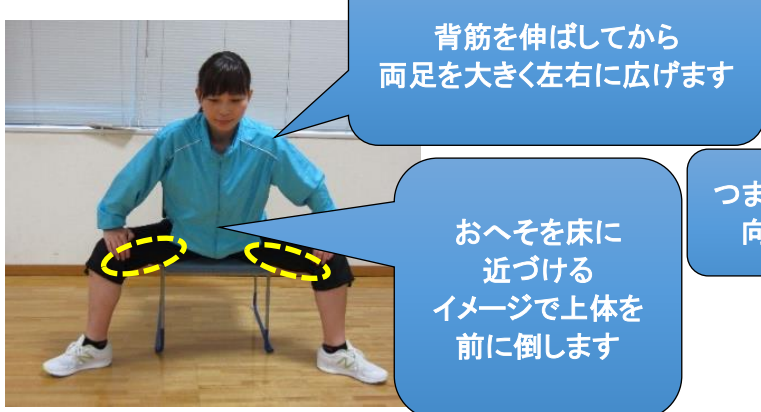
左右に5回程度10秒程保持して行います

## ③体側伸ばし



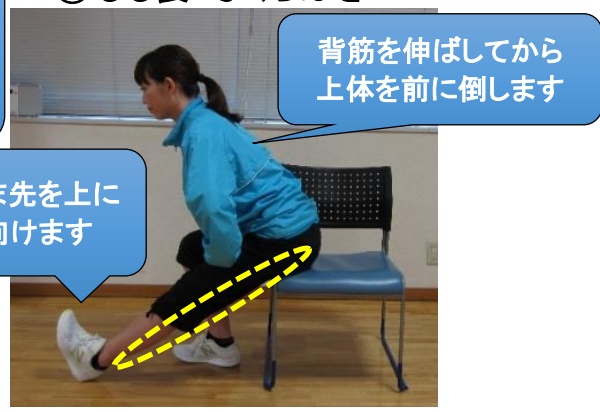
**【椅子に座ってストレッチ】** 10秒～20秒程度気持ちの良い範囲で伸ばします  
楽な呼吸を繰り返しながら行いましょう。

## ①内もも



おへそを床に 近づける イメージで上体を 前に倒します

## ②もも裏・ふくらはぎ



つま先を上を 向けます