

# ～コロ+撃退～ 木村悦子先生（理学療法士）のおうち体操

自粛が続いて、運動不足になっている身体も“ながら”“ついで”にできる体操です。

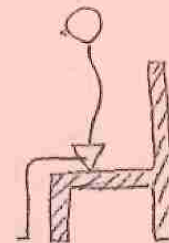
## ① 寝るついでに！

寝た体制で、膝をしっかり伸ばして、片足ずつ連続で上げ下げする。20～50回両足行なう。



## ② 椅子に座りながら！

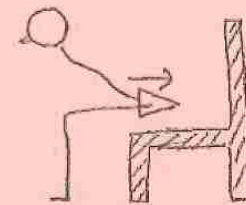
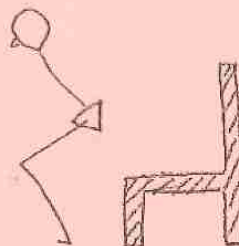
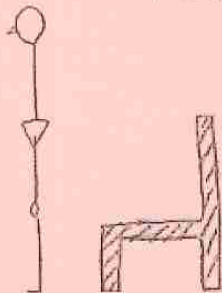
座ったまま、背中を伸ばし、お腹に力を入れて引っ込める。



背もたれから背中、腰を離す。

## ③ 椅子に腰かけるついでに！スクワット

ゆっくり膝を曲げる。



お尻を後ろにつき出すようにしてゆっくり腰を下ろす。

## ④ 立ったついでに！片足立ち

テーブルなどに片手でつかまり片足を上げる。20～30数えてから足を下ろす（両足行なう）。少しずつ数を増やす～100位まで。少しずつ、つかまり方を少なくし、手が離せるようにする。

