

～自宅でじゅう(GU)体操やってみよう！～

新型コロナウイルスの影響で自宅にいる時間が増えています。自粛が続く中、不安な気持ちを抱えて何もする気が起きない。家でテレビばかり見ている。そんな方が多いのではないのでしょうか？体を動かす機会が減ると足腰が弱って転んだり、寝たきりになってしまうかも・・・  
こんな時は・・・ぎおん牛田病院のGU（じゅう）体操をして、筋力強化に努めましょう！！

第1弾

下半身の筋力強化 ～太ももとふくらはぎの運動～

立ったり座ったり歩くときに使う筋肉を鍛えます。

1日2回 イスに座って行います。

\*痛みがでたらやめましょう。

①膝を伸ばす運動

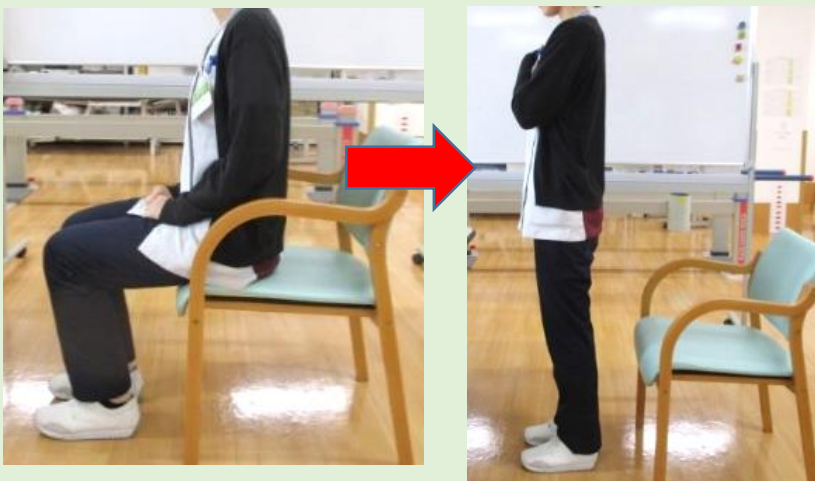
(4秒かけて持ち上げ4秒かけて下ろします)



\*注意点 背中が丸くならないように背もたれから背中を離す

②立ち上がり運動

(4秒かけて立ち上がり4秒かけて座ります)



\*転倒に気をつけて行います。

\*難しい場合は机に手をつけて行いましょう。

③つま先とかかとを上げる運動



ポイント じっくり行う

各10回ずつ行いましょう！