

おうち
でも
できる！

さんじゅの
阿佐谷

さんじゅ体操

新型コロナウイルス感染防止のため、外出の機会が少なくなっている今日この頃ですが、やはり運動不足が心配ですね。そこで、今回はさんじゅ阿佐谷で実際に行われているリハビリ体操・通称「さんじゅ体操」から自宅でも行えるものを厳選しご紹介いたします。「さんじゅ体操」で、運動不足を解消しましょう！

機能訓練指導員 川人 貴広

お尻伸ばし運動

- ①椅子に座りを足を肩幅に広げる。
- ②伸ばす方の足を反対側の太ももに乗せる。
- ③上半身を前に倒し10数える。
- ④戻して、逆がわも同様に行う。

ポイント 息を止めないように行う。



太もも伸ばし運動

- ①椅子に座りを足を肩幅に広げる。
- ②伸ばす方の膝を伸ばし、かかとを床につける。
- ③両手を伸ばす足に置き上半身はまっすぐ前に倒す。
- ④足の裏側が伸びたら止めて10数える。

ポイント 椅子から落ちないように注意して行う。



お尻・太もも伸ばし運動

- ①椅子に座り足を肩幅に広げる。
- ②伸ばす方の足を抱えてお腹のほうに引き寄せる。
- ③その姿勢のままで10数える。
- ④戻して、逆がわも同様に行う。

ポイント 膝に痛みがある場合太ももの後ろを持って行う。



ふくらはぎ伸ばし運動

- ①椅子に座りを足を肩幅に広げる。
- ②伸ばす方の膝を伸ばし、かかとを床につける。
- ③伸ばす方のつま先を上に向けて10数える。
- ④戻して、逆がわも同様に行う。

ポイント 足首などを痛めている時は行わない。

