

## ※※※ 運動の注意点 ※※※

- ・椅子から落ちないように注意してください。
- ・息を止めないようにしてください。
- ・無理に伸ばしたり反動をつけて行わないでください。
- ・痛みが出たり、痛みが増す場合は、速やかに中止してください。

## ① 股関節屈曲運動



膝を両手で抱え込み、  
太ももを上げ膝を胸に  
近づけます。

左右 5 回 × 3セット

## ② ねじりの運動



足を組み、反対側の手を膝  
にかけ、上半身を反対側へ  
ひねります。

左右 5 回 × 3セット