

# だれでもできる パンジー体操 お尻の外側

“最近、ふらつくことがあるなあ”“最近、足の踏ん張りがきかないなあ”などを感じている方は今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。なぜなら、よろけそうになった時に必要なお尻の外側の筋肉を鍛える体操だからです。慣れてきたら目指せ8回！転倒予防にぜひ！

## 期待される効果



- 踏ん張りがきくようになる！
- バランスを崩しにくくなる！

## ポイント



- 息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

## 1 立位で、足上げ

お尻に力が入っているか確認しましょう！



5秒間かけて  
ゆっくり上げます



5秒間かけて  
ゆっくり戻します

- ①椅子や手すりを持って  
足は腰の幅くらいに開く



5秒間  
キープ！

- ②身体を中心軸は維持したまま  
足はつま先を真正面に向けた  
状態で横に上げ 5秒間キープ

## 悪い例！



身体は  
斜めに  
倒さない

つま先は  
外側へ  
向けない

## 2 寝転んで、足上げ

お尻に力が入っているか確認しましょう！



- ①身体を真横に向けて  
寝転ぶ

5秒間かけて  
ゆっくり上げます



5秒間かけて  
ゆっくり戻します



5秒間  
キープ！

- ②足はつま先を真正面に向けた  
状態で横に上げ 5秒間キープ

その他の運動や体操はこちら →

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

