# ３　椅子から立ち上がる運動

## 運動の方法

・浅く腰掛け、腕を胸の前で組む。背もたれに背中を軽くつけてから、立ち上がり、腰を下ろし、背中をつける。回数１２回。

## 鍛えられる筋肉

・膝を伸ばす時に使う筋肉。
・腰を伸ばす時に使う筋肉。
・身体を起こす時に使う筋肉。

## 注意点

・立ったときは体を伸ばす
・座るときはよりゆっくり

この運動をすると、トイレや椅子からの立ち上がりが楽になります。
腰や膝が痛いときは運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。