

# 骨太けんこう体操

## 体操9 スクワット



※立って行います。5回繰り返します。

目的：腰、膝周りの筋肉をバランスよく鍛えて、膝痛の予防・改善

ポイント：股関節に手を当てて行ってもいいです。  
椅子を支えに使用して安全に行ってください。



椅子に掴まって立ち両足を腰幅に広げ、つま先を斜め30度に向けて立ちます。



1、2、3、4でゆっくりと膝を曲げて腰を下ろしていきます。次の5、6、7、8で膝を伸ばして、体を起こします。