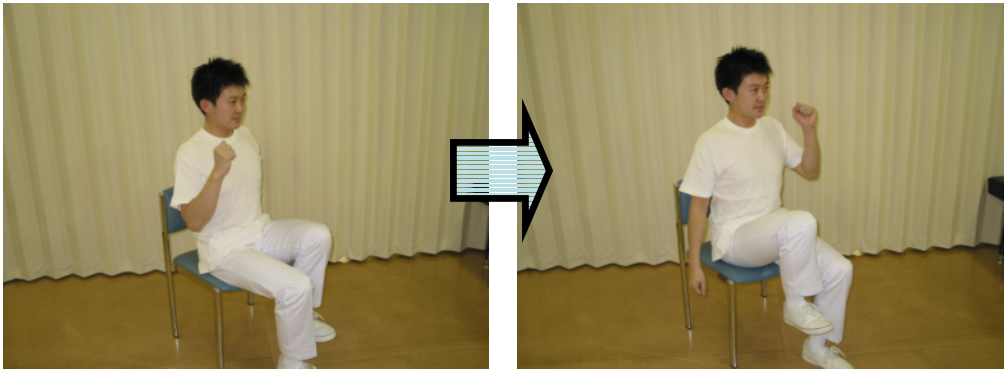
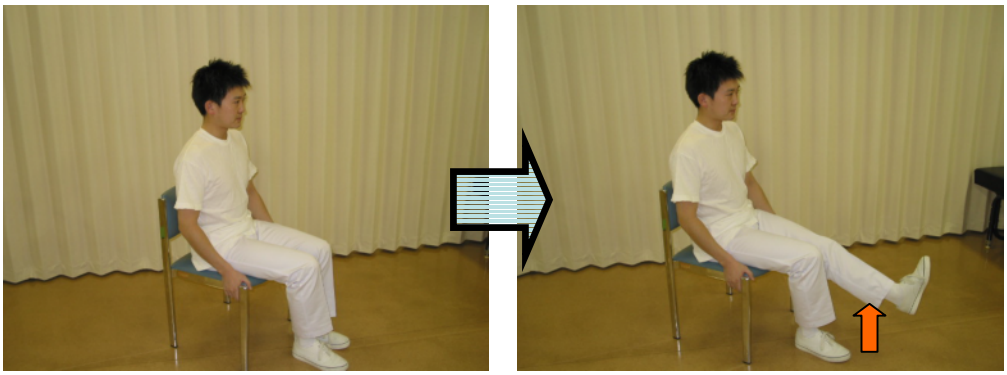
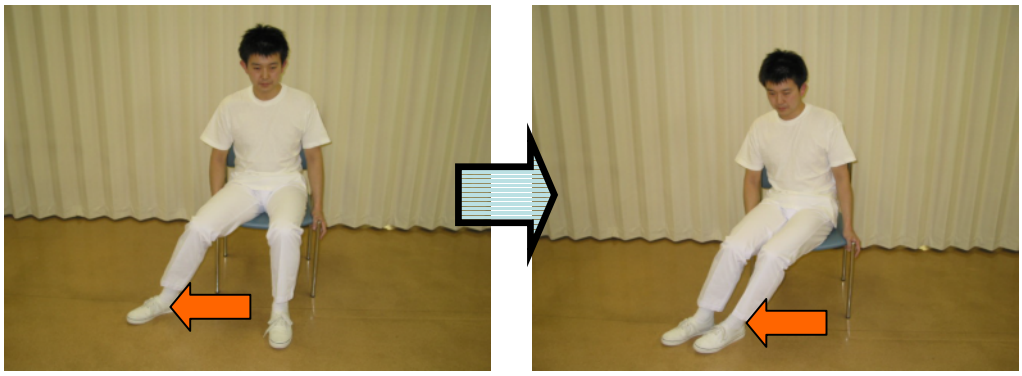


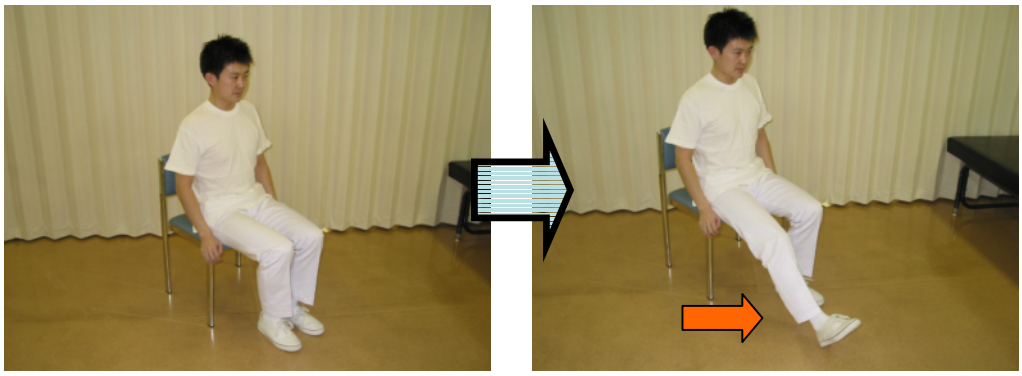
椅子に座ったままで歩く動作を行う



膝をリズミカルに左右交互に伸ばす



足を左右にステップする



足を前後にステップする

座ってできるCOPD体操（有酸素運動）

運動をしていて「楽に感じる」または「少しきつい」程度のの強度で
一つの運動を2分半ずつ行い，2セット（20分）程度を目安とする．