始めにＢＧＭは、Ｂ‘ｚのultra soulという曲に合わせて体操を行います。なぜこの曲にしたかというと私の十八番でもあり、とても盛り上がり元気も出る歌だと思ったので選曲しました。

それから内容の方でまずは、スクワットを10回行います。スクワットは閉運動連鎖（open kinetic chain：OKC）であるので、変形性膝関節症で膝が摩耗している人には程度によってはできません。また両方の膝を痛めないように下腿と背中が平行になるように行います。バランスが取りづらいという人は、何かにつかまってやってもらっても良いので行います。これは関与間節数が多数あり、可動域も維持向上できます。関与筋は膝伸筋、屈筋、股伸展筋など複数あり筋力強化が期待できます。

次に、踵を10回上に上げる運動（カーフレイズ）を行います。これは腓腹筋とヒラメ筋を鍛えます。まずは脚を肩幅に開きゆっくりと踵を上げ、ゆっくりと床に下ろします。上体をしっかり引き上げ踵を上下させます。腓腹筋とヒラメ筋を意識して行います。体幹が不安定ならば壁などにつかまって行います。

それから爪先を上に10回上げる運動（足関節背屈）をします。これは前脛骨筋、長趾伸筋、第3腓骨筋を鍛えます。カーフレイズをした後行います。ゆっくりと爪先を上げ、ゆっくりと下ろします。これら3つの筋を主に意識しながら行います。体幹が不安定な人は壁などにつかまって行います。

最後に、腿上げ運動（股関節屈曲）を10回行います。これは大殿筋、中殿筋、腸腰筋、大腿四頭筋、さらに体幹の腹筋や背筋群を鍛えられます。膝を高く上げすぎると転倒の恐れがあるので大腿部が床と平行かそれよりやや上まで上げます。手は腸骨稜の辺りに添えて行っても良いし、反対側の下肢が上がっている時に肩、肘90度くらい屈曲させながら行っても良いです。体幹が不安定な人は壁につかまって行います。

またこの体操は、脳梗塞を発症された方を中心にやってもらっています。できる人は30回くらいやると良いと思います。