

自宅でやってみよう!

いきいき健康体操

★体操をはじめる前に★

- ・無理をせず、できる範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めないように、声を出して数をかぞえてみましょう。
- ・安定した椅子やつかまるものがある場所で安全に行いましょう。
- ・運動の前後に水分を補給しましょう。
- ・回数は5～10回を目安に、できる回数から継続して行いましょう。

①肩回し



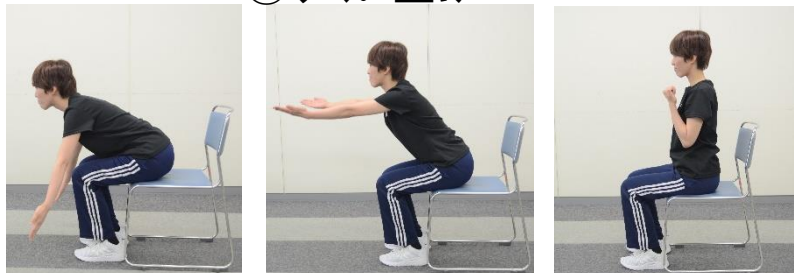
肩に手を置いて、肘をできるだけゆっくり大きく回しましょう。

②体ひねり



指を組み、腕を肩の高さに伸ばしてゆっくり体をひねりましょう。

③すくい上げ



両足でしっかりと踏ん張り、両手を広げ、何かをすくうようにして体を倒しましょう。すくったらゆっくり体を起こしていきましょう。

④ひざ伸ばし



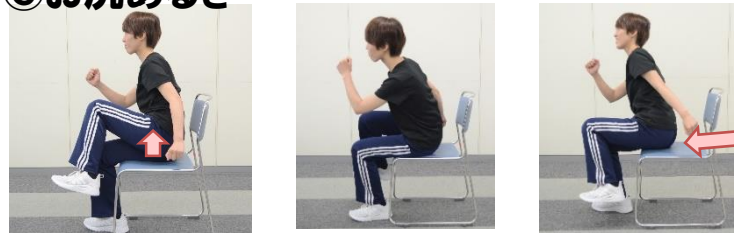
ひざを、ゆっくりと伸ばし、つま先は天井に向けましょう。

⑤足踏み



浅く腰かけて、腕を高く上げて足踏みをしましょう。腕も大きく振りましょう。

⑥お尻あるき



お尻を交互に持ち上げ、持ち上げた状態で前に進みましょう。椅子の先端まで進んだら同じ要領で後ろに戻りましょう。

⑦足首の運動



足を少し前に出して、つま先を上げましょう。足を後ろに引き、かかとを上げましょう。

⑧片足立ち



椅子の背もたれなどにつかまって、片足で立ちましょう。

⑨足開き



椅子の背もたれにつかまり足を外に開きましょう。

⑩スクワット



肩幅に足を開き、机などに手を軽く添え椅子に座るようにゆっくりとひざを曲げて戻しましょう。

自宅でやってみよう!

いきいきストレッチ

★体操をはじめる前に★

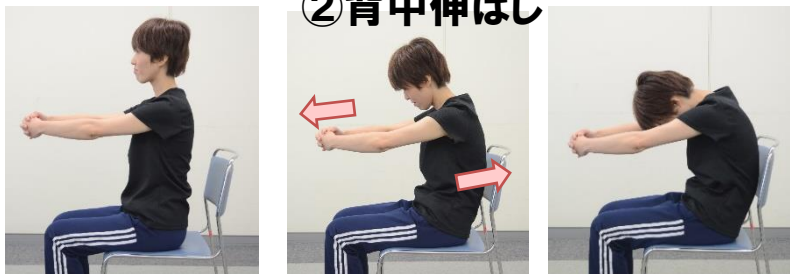
- ・無理をせず、反動をつけずにゆっくりと行いましょう。
- ・姿勢よく座り、息は止めずに大きな呼吸をしながら行いましょう。
- ・「痛気持ちいい」程度を目安にしましょう。

①肩すくめ



両肩を耳に近づけるように上げましょう。肩を上げた状態をしばらくキープして、一気に力を抜きましょう。

②背中伸ばし



胸の前で手を組み輪っかをつくりましょう。両手と背中であうように体を丸め、おへそをのぞいてみましょう。

③体ひねり



両手で椅子の横を持ち、持った方へ体をひねり、身体の横の部分伸ばしましょう。

④ふくらはぎ・すね伸ばし



片足を伸ばしてつま先を天井に向け、ふくらはぎを伸ばしましょう。つま先を床に近づけ、すねを伸ばしましょう。

⑤もも裏のばし



片足を伸ばしてかかとを床につき、つま先は天井に向けます。そのままゆっくりと体を倒しましょう。

⑥胸伸ばし



両手を腰に添え、そのまま肘を後ろの方へ引き、胸を大きく開きましょう。

⑦肩の横伸ばし



片方の手を前に伸ばし、反対の手で自分の方へ引き寄せましょう。

⑧足首回し



足が組める場合は、足を組みつま先を持ってゆっくりと回しましょう。難しい方は、足を伸ばして行いましょう。

終了後は大きく深呼吸をしましょう♪