

# いきいき元気体操 ①

10秒(回)から始めて できる人は徐々に回数を増やしましょう

## ストレッチ・運動のポイント

- ① 安全に注意して行いましょう
- ② 呼吸は止めないように行いましょう
- ③ 気持ち良いと感じる程度の動きで行いましょう

(注意) 体操に伴う痛みがある場合は その動きは行わないようにしましょう

### 首のストレッチ

#### 1 首を前後に倒す

- ① 両手を頭に軽く添え 前に倒す
- ② 親指をあごの下から添え 天井に向けるイメージで

首の後ろの筋を伸ばす

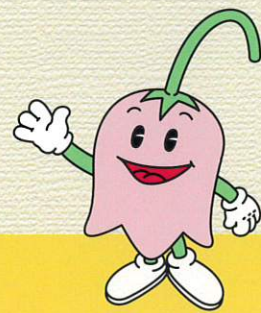
首の前の筋を伸ばす

#### 2 首を横に倒す 斜め前に倒す



#### 3 首を回す

伸ばされているところが順に変わっていく事を意識し行う



### 肩のストレッチ

#### 1 両肩の上げ下げ

肩を上げたまま 8秒経ったら下ろす

肩甲骨周囲筋の活用

#### 2 肩を回す

両手を肩に添え 肘で大きく ゆっくり円を描く (前回し 後ろ回し)



#### 3 上に伸ばす 横に倒す

- ① 手を組みしっかり上に伸ばし 手の平を返す【10秒×2セット】
- ② 手を組み横に倒し 脇の下から腰にかけ伸ばす【10秒×2セット】



#### 4 前に突き出す 胸を張る

- ① 手を組み両手を前に突き出し 背中を丸める 丸太を抱えるイメージで

肩甲骨を広げる

肩甲骨を寄せる



- ② 後ろで両手を組み 胸を張る 肩甲骨を寄せるイメージで

#### 5 肘を抱え 肩まわりを伸ばす

肘を抱えて 肩まわりの筋を伸ばす【左右10秒×2セット】



#### 6 肘を頭の後ろで引っ張る

※手首を引く事でも良い

肩甲骨周り 二の腕の筋を伸ばす



# いきいき元気体操 ②

10秒(回)から始めて できる人は徐々に回数を増やしましょう

## ストレッチ・運動のポイント

- ① 安全に注意して行いましょう
- ② 呼吸は止めないように行いましょう
- ③ 気持ち良いと感じる程度の動きで行いましょう

(注意) 体操に伴う痛みがある場合は その動きは行わないようにしましょう

### 腰の体操

#### 1 腰のストレッチ

- ① 手は胸のあたりで水平にして肘が下がらないようにする
- ② 足で床をしっかり踏みつけて10秒かけて上半身を左右にひねる



腰がねじれていることを意識する

#### 2 腹筋を鍛える

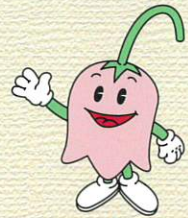
- ① 背筋を伸ばしてイスに浅く座り 背中を少し倒す
- ② 5秒間姿勢を保つ (2回)



お腹に力が入っている事を意識する

#### 3 腰を鍛える

- ① イスに深く座る
- ② 腕を振ってお尻で前後に移動する

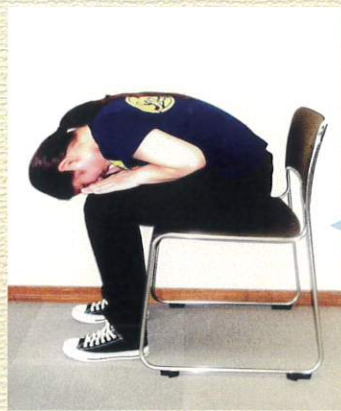


骨盤の動きを意識する

※最初は10回で移動 出来たら8回 6回と回数を減らす

#### 4 腰のストレッチ

- ① イスに深く座って頭をひざ下まで下げる



腰が伸びていることを意識する

- ② 腰をたたく
- ③ 腰をさする
- ④ お腹を「の」の字を書くようにさする

### 足の筋肉を鍛える

#### 1 ふくらはぎ・すねの前を鍛える

椅子に浅く座り

- ① つま先をあげる (10回)



すねの筋肉を使っていることを意識する

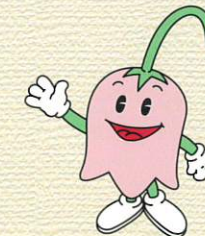
- ② かかとをあげる (10回)



ふくらはぎの筋肉を使っていることを意識する

#### 2 足回りの運動

腕を大きく振って足踏みをする (30回)



足音がするくらいしっかり踏みしめる

#### 3 足の血行を良くする

足を手の平でまんべんなく叩く



# いきいき元気体操 ③

10秒(回)から始めて できる人は徐々に回数を増やしましょう

## ストレッチ・運動のポイント

- ① 安全に注意して行いましょう
- ② 呼吸は止めないように行いましょう
- ③ 気持ち良いと感じる程度の動きで行いましょう

(注意) 体操に伴う痛みがある場合は その動きは行わないようにしましょう

### 足のストレッチ

#### 1 ももの後ろ側を伸ばす

椅子に浅く座り つま先をを起こし出来るだけ膝は伸ばす

- ① つま先に向かって身体を前に倒す (8秒×2)



背中をまるめ 上半身も伸びていることを意識する

- ② 背筋を伸ばして少し前に倒す (8秒×2)



倒す時には少し胸を張るように意識する

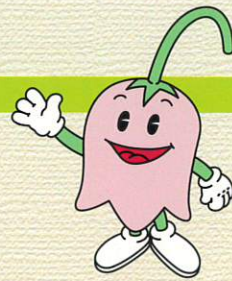
#### 2 足の内側を伸ばす

(左右それぞれ行う)

- ① 腰幅に足を開き、伸ばす足に手を添えて外側に押す



- ② 両膝を内側に寄せる (できる人は広めに幅を取る)



#### 3 ふくらはぎを伸ばす

椅子を支えにし足を前後に開く かかとは床につけたままで 反動はつけない (左右それぞれ20秒ずつ)

- ① 前足の膝を軽く曲げていき 後ろの膝を伸ばす



ふくらはぎの外側の筋肉が伸びていることを意識する

- ② ①よりも歩幅を少しせばめ 両膝を軽く曲げる



ふくらはぎの内側の筋肉が伸びていることを意識する

#### 4 太ももの前を伸ばす

椅子に浅く座り 片足を椅子の下に入れ出来れば足の甲を下に向ける



出来る人は少しずつ後ろに下がるとより伸びを実感できる

#### 5 深呼吸

大きく深呼吸をする お疲れ様でした～

