

元気あっぴ↑体操

運動時のポイント

- ★ 安全に配慮して運動をおこないましょう。
- ★ 痛みをともなう場合は、その動きはやめましょう。
- ★ 数を数えながら（呼吸を止めないで）行いましょう。
- ★ 回数はあくまで目安です。自分のペースで行いましょう。

体幹トレーニング



★いい姿勢になりましょう！！
胸の前で腕を組みます。
腰を起し、背筋をのばします。

できない方は
手を膝につき、
手を使って体を起こします。

そのまま10秒キープします

体幹トレーニング



背筋を伸ばしたままにします。
両手を上に挙げてバンザイしましょう。

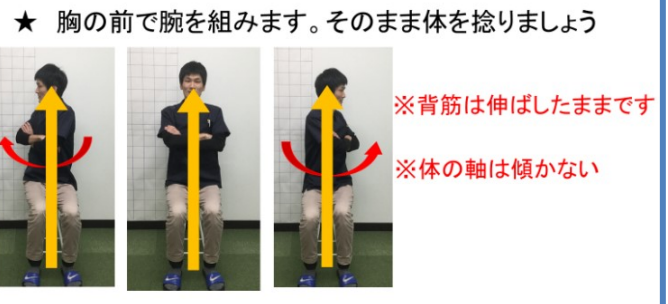
※手はあげられる範囲であげましょう

※できるだけ背中を丸めないようにします

そのまま10秒キープします

体幹トレーニング

良い姿勢を保ったまま



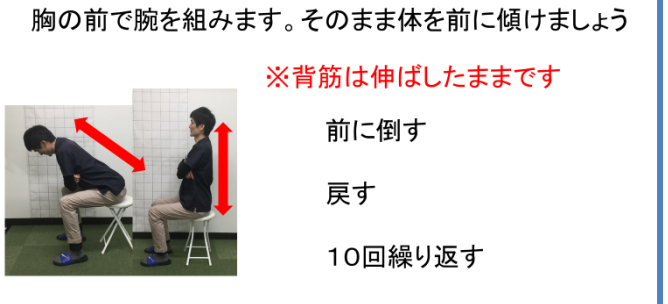
体幹トレーニング

良い姿勢を保ったまま



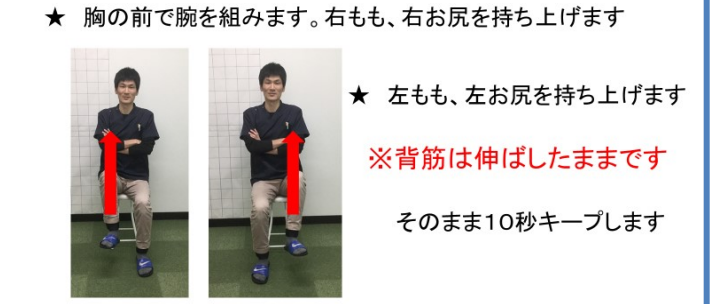
体幹トレーニング

良い姿勢を保ったまま



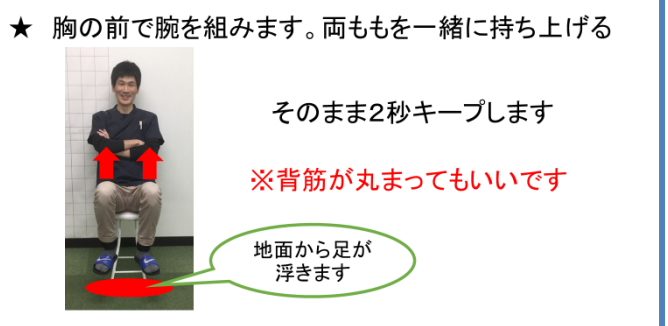
体幹トレーニング

良い姿勢を保ったまま



体幹トレーニング

良い姿勢を保ったまま



★★ 体幹トレーニング ★★

体幹とは、頭部や四肢を除く、胴体のことを指します。姿勢の維持、バランスを保持、けがの予防、腰痛予防、体型の維持など様々な目的で、年齢に関係なく鍛えることがで

筋力トレーニング

スクワット



3秒かけて立ち上がる
3秒かけて座る
繰り返す
10回を2セット行う

★★ 筋力トレーニング ★★
筋肉の量を増やす、持久力の維持・向上などを目的に行います。

筋力トレーニング

★ ワイドスクワット 足を大きく開く



3秒かけて立ち上がる
3秒かけて座る
繰り返す
10回を2セット行う

筋力トレーニング



- ①椅子の後ろ側に立ちます
 - ②踵を持ち上げます(つま先立ち)
 - ③お尻に力を入れます(お尻をキュツとする)
 - ④踵を下ろします
- 繰り返す
10回2セット



「元気あっぴ↑体操」は、令和2年1月23日に中津川市ゆうらく苑地域包括支援センターが開催しました「柔道整復師による健康体操」の資料を抜粋し作成しました。事前に講師の先生(柔道整復師の他に、介護予防運動指導員、NSCAcscs 国際的スポーツトレーナー資格などの資格も有り)からは許可を頂いています。

元気あっぷ↑体操

運動時のポイント

- ★ 安全に配慮して運動をおこないましょう。
- ★ 痛みをともなう場合は、その動きはやめましょう。
- ★ 数を数えながら（呼吸を止めないで）行いましょう。
- ★ 回数はあくまで目安です。自分のペースで行いましょう。

足の指を動かしてみよう

- ★ 膝を伸ばします。踵を床に着けたままつま先を浮かせませす



- ★ ゆっくり大きく動かしましょう

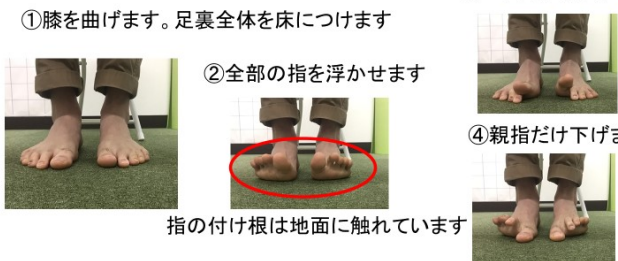
足の指を動かしてみようパート2

- ① 膝を曲げます。足裏全体を床につけます
 - ② 全部の指を浮かせませす
 - ③ 親指を浮かせませす
 - ④ 4本を浮かせませす
- 指の付け根は地面に触れていますよ



足の指を動かしてみようパート3

- ① 膝を曲げます。足裏全体を床につけます
 - ② 全部の指を浮かせませす
 - ③ 4本を下げませす
 - ④ 親指だけ下げませす
- 指の付け根は地面に触れています



足の指を動かしてみようパート4

- ① 膝を伸ばします。
- ② つま先を上下に動かします 両足一緒に行いませす



足の指を動かしてみようパート5

- ① 膝を伸ばします。
- ② つま先を内外に動かします。片足づつ行いませす



- ★ 膝が動かないように注意ませす

足の指を動かしてみようパート6

- ★ 膝を伸ばします。足首を回してOを書きませす



イスに座ってできる体操

足を速く動かしてみませす



- ★ 膝を上下に素早く動かさせす

足を速く動かしてみませす



- ★ 足を前後に素早く動かさせす

足を速く動かしてみませす

- ★ 膝を内外に素早く動かさせす

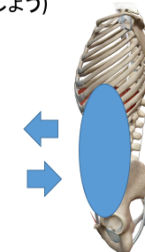


呼吸で体幹に刺激を入れさせす！

呼吸を行い体幹に刺激を入れさせす！！

意識させす呼吸をさせす(できる範囲で行いませす)

- ① 息を吸い込んで、お腹を膨らませさせす
- ② 息を吐いて、お腹をへこませさせす

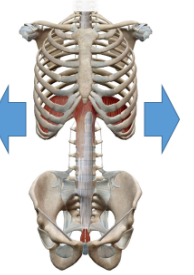


- ③ 息を吸い込んで、胸を膨らませさせす(横腹に手を置く)

- ④ 息を吐いて、胸をへこませさせす(横腹に手を置く)

肋骨の下部を横に広げさせす

動きが悪いと、腰や膝への負担につなげさせす



できる体操から無理させす行いませす！

「元気あっぷ↑体操」は、令和2年1月23日に中津川市ゆうらく苑地域包括支援センターが開催させす「柔道整復師による健康体操」の資料を抜粋させす作成させす。事前に講師の先生(柔道整復師の他に、介護予防運動指導員、NSCAcscs 国際的スポーツトレーナー資格などの資格も有り)からは許可を頂いさせす。