

家でもやってみよう！



## 体操を行う時の注意点



- ①自分のペースで無理なく体操しましょう(人と比べてたりしない)
- ②呼吸を止めないために「1, 2, 3...」と声に出して数えましょう
- ③使っている筋肉を意識しましょう
- ④痛いところまでは伸ばしたり、曲げたりしないようにしましょう

体操する時は常にコレを意識しよう！

## 基本姿勢

- ①足をしっかり床につけ肩幅に広げる
- ②イスに背をもたれずに腰をたたせる(背筋を伸ばす)

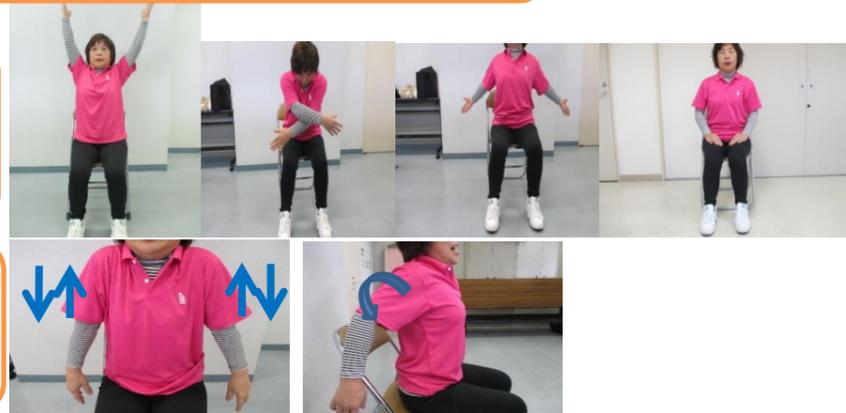


## 準備体操

準備体操

①イスにきちんとすわり深呼吸

②肩の上げ下げ・肩まわし



発行:日南市役所 長寿課 /日南市介護予防推進サポーター  
監修:NPO健康づくり研究会 (平成27年4月)

家でもやってみよう！

( )は意識する部位

ストレッチ・筋力トレーニング

①つま先をあげる(すねの前面)



片足10回ずつ(すねに力が入ることを意識する)

②脚の裏側をのぼす(脚の裏側)



1~4で前にたおす、5~8でもどす(両足2回ずつ)(腰を丸くしない、息をとめない)

③太ももの筋力アップ(太ももの前面)



前に伸ばした片足をあげ、5秒間静止。ゆっくりおろす(腰を立てる。両足2回ずつ)(無理はしな)

④両足を開く・閉じる



足ぶみしながら両足を開く、閉じる 1~8で開き、1~8で閉じる(2回)

⑤内股のばし(両内もも)



両足を広げ、両手を両ひざの内側に置き、手のひらで外側に押し広げる。1~4で上体をたおし、5~8でもどす(2回)(息をはく)

⑥両膝でボールをはさむ(太もも内側)



両ひざの間にボールをはさみ、1~4でボールをつぶす。5~8でゆるめる(4回)(ボールがなければクッション・バスタオルで代用可)

⑦かかとをあげる(ふくらはぎとおしり)



10回(おしりに力を入れる)

⑧脇のばし(体側)



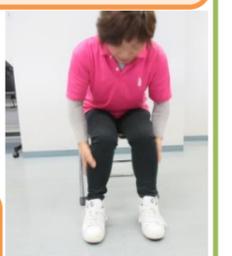
片手を上にのぼし、息を吐きながら体をたおす。片方の手はイスをにぎり、顔は前を向く。その時に、体側をのぼす。左右2回ずつ

⑨ひざを抱きかかえる(おしり)



背中をイスの背につける 両手でひざを胸にひきよせる

⑩足全体をさする



整理体操