

運動時の注意点

- 体調が悪い時は、運動をおこなわないでください
- 痛みの出ない範囲で運動してください
- 声を出し数を数えながら運動してください(呼吸を止めないため)
- 疲れたら、無理せず途中で休んでください
- 各運動とも**8拍4回を2セット**繰り返します

1 3 グーパー体操

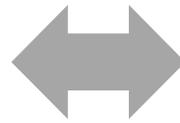
- 手と足の指をしっかり動かすことで、抹消の血流が良くなり、冷え性の予防改善につながります



手と足同時ににぎります
次いで手と足同時にひらきます
バランスの悪い方は、手のグーパーのみ行ってください

1 4 肘ぐるぐる体操

- 肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、肩こり解消や肩の動きの改善につながります

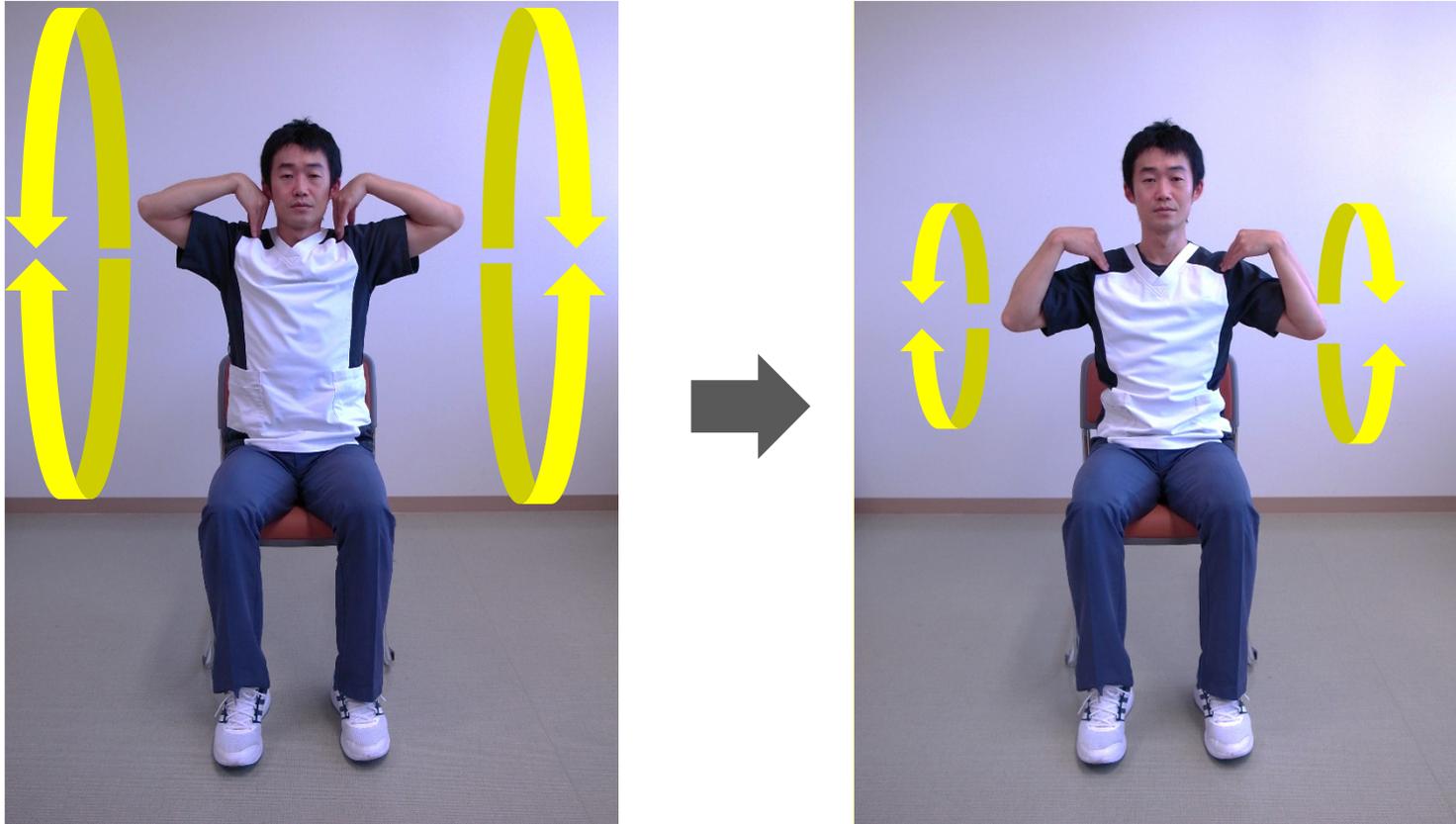


指先を肩におきます

肘で円を描くように後ろから前にぐるっとまわします

肘で円を描くように前から後ろにぐるっとまわします

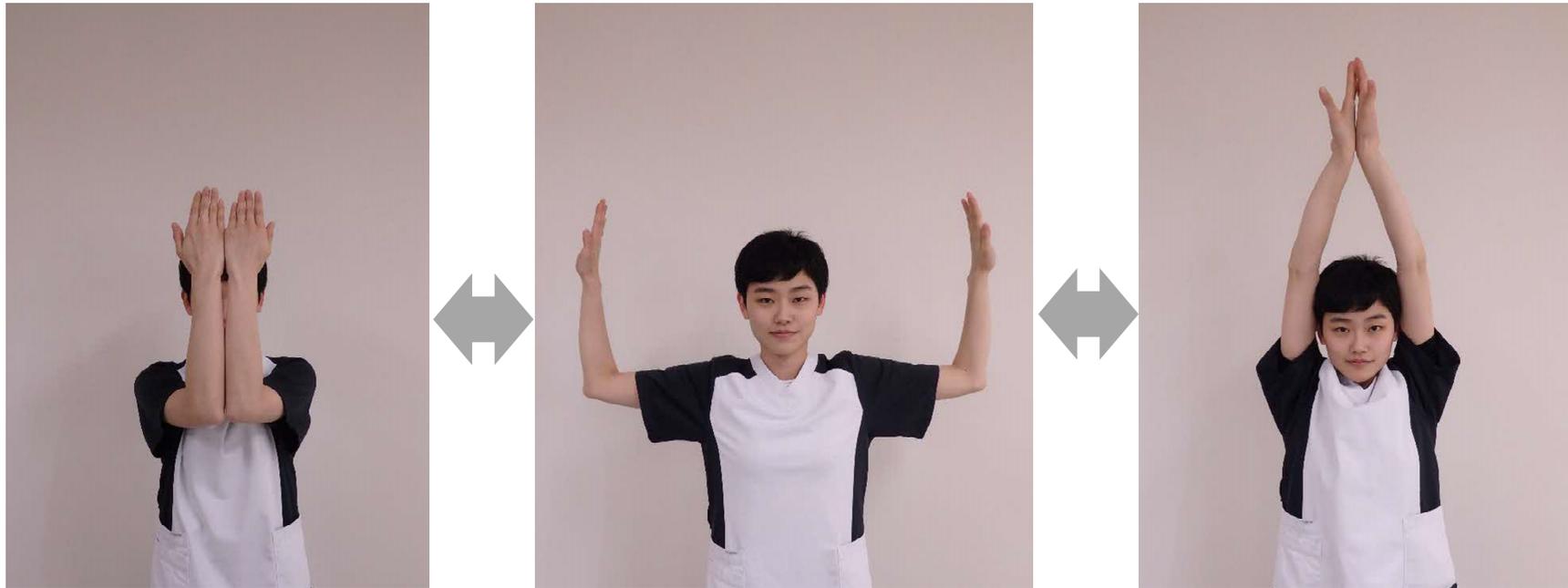
1 4 - 1 肩に痛みがある方の別法



- 肘で描く円が小さくなるようにして、
肩の痛みの無い範囲でおこなってください

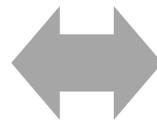
1 5 羽ばたき体操

- 肩甲骨周りや背中の筋肉を動かすことで、
肩の動きの改善や背筋を伸ばす効果があります



肘を直角に曲げた状態で、手のひらを顔を向けたまま、
肘を肩の高さまで上げます
手のひらを外に向けながら、肘をひらきます
手の甲を合わせるように腕を上に伸ばします
→ → の順に戻します

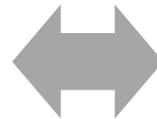
15 - 1 肩に痛みがある方の別法



腰に手をおきます
肘を後ろに引きながら肩甲骨を背骨に引き寄せます
肘を前に出しながら肩甲骨を背骨からはなします

1 6 つかんで引く体操

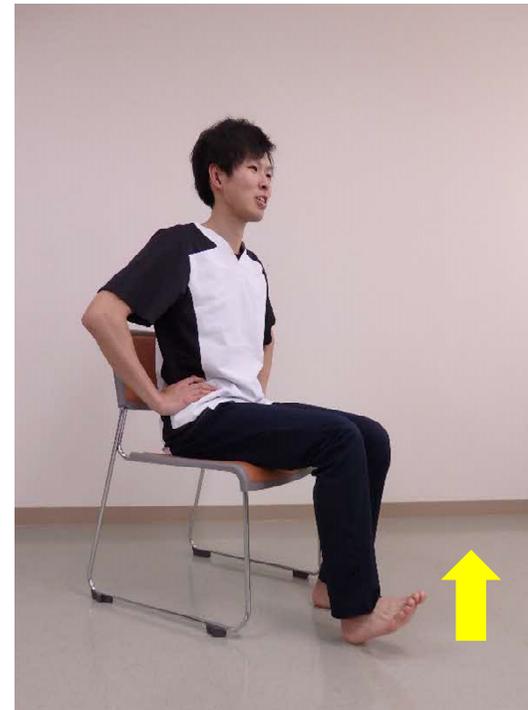
- 体をひねることで腰痛の予防や、歩きやすさにつながります
- 腹筋を鍛え、ウエストのシェイプアップ効果も期待できます



肩幅程度に足を開き、両手を握り構えます
右手で左斜め前の方向に手を伸ばしつかんで引きます
左手で右斜め前の方向に手を伸ばしつかんで引きます

17 つま先上げ体操

- すねやふくらはぎの筋肉の働きがよくなり、つまずきや転倒の予防になります
- むくみの改善にもつながります



腰に手をおきます

右足を前に出し、右のつま先の上げ下げを繰り返します

左足を前に出し、左のつま先の上げ下げを繰り返します

1 8 腕振り足踏み体操

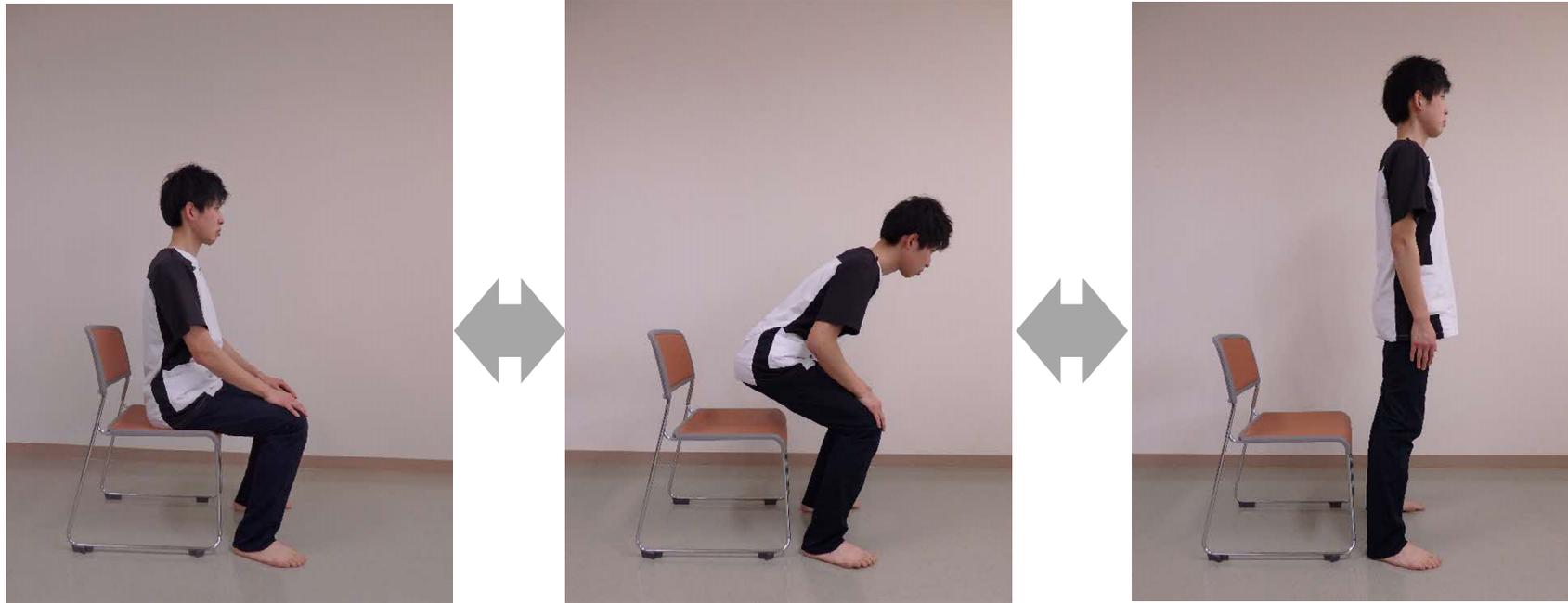
- 足腰の筋力やバランスが改善し、転倒の予防に役立ちます



腕を振りをしながら、大きく足踏みを繰り返します

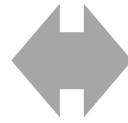
19 立ち座り体操

- 脚全体に力がつき階段や歩行がおこないやすくなります



浅めに椅子に腰かけ、軽く足を引きます
両手をひざの上に置きおじぎをします
お尻が浮いたら、脚を伸ばしながら体を起こし、立ち上がります
両ひざに手をつきゆっくりと座ります
痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください
ゆとりのある方は、胸の前で腕を組んで行ってください

19 - 1 立ち座り体操



- 痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください
- ゆとりのある方は、胸の前で腕を組んで行ってください

20 立ち座り体操 | 足前後

- 脚全体に力がつき、階段や歩行がおこないやすくなります



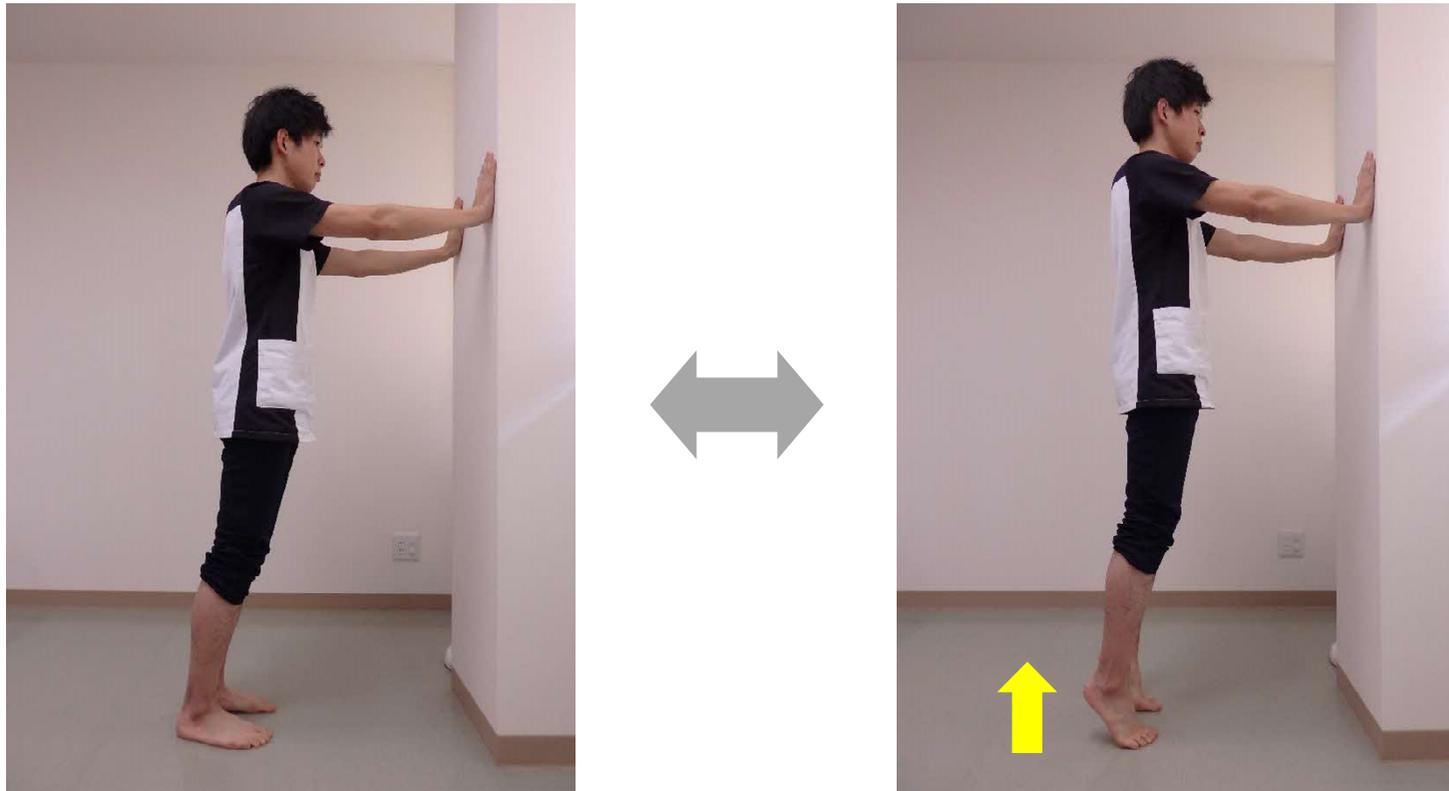
浅めに椅子に腰かけ、右足を引きます
両手をひざに置き立ち上がります
両手をひざに置きゆっくりと座ります
反対も同様に行います

痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください

ゆとりのある方は、胸の前で腕を組んでおこなってください

2 1つま先立ち体操

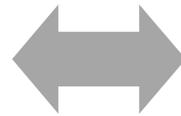
- 「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉を鍛えます
- 歩きやすさやむくみの改善につながります



壁や柱もしくは椅子の背もたれに手をおき、バランスをとります
ゆっくりと踵を上げ下ろしを繰り返します
不安定な方、痛みのある方は、椅子に腰かけておこなってください

2 2 らくらく歩き体操

- 力まずに柔らかく、からだを使う練習です
- らくで自然な歩きが身につきます



つま先が床から離れないように足踏みをくり返します
交互に膝をゆるめるように行います
足踏みに合わせ柔らかく腕を振ります

2 3 頭と体の体操

- 脳（前頭葉）の血行が良くなり、認知症予防につながります
- 足踏みを組み合わせることで、転倒予防にもつながります



声を出して1から30まで数え、3の倍数は数えずに拍手をします
1・2・パン・4・5・パン・・・28・29・パン
その場足踏み、前後ステップ、左右ステップをしながら
行う方法もあります

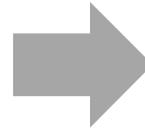
2 4 深呼吸

- 呼吸を整えながら、高まった心拍数を徐々に下げて体操を終わめます



鼻から息を吸いながら両手を挙げます
口から息を吐きながら両手を下ろします

24 - 1 肩に痛みがある場合の別法



腕を上げず、胸を開くようにして深呼吸を繰り返します