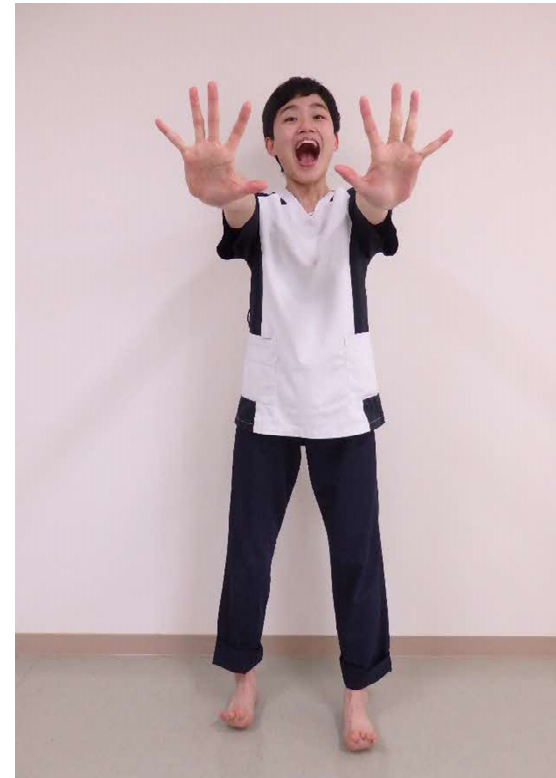
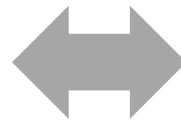


# 運動時の注意点

- 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 2 グーパー体操

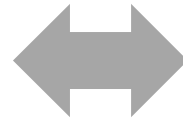
- 手と足の指をしっかり動かすことで、抹消の血流が良くなり、冷え性の予防改善につながります



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 3 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

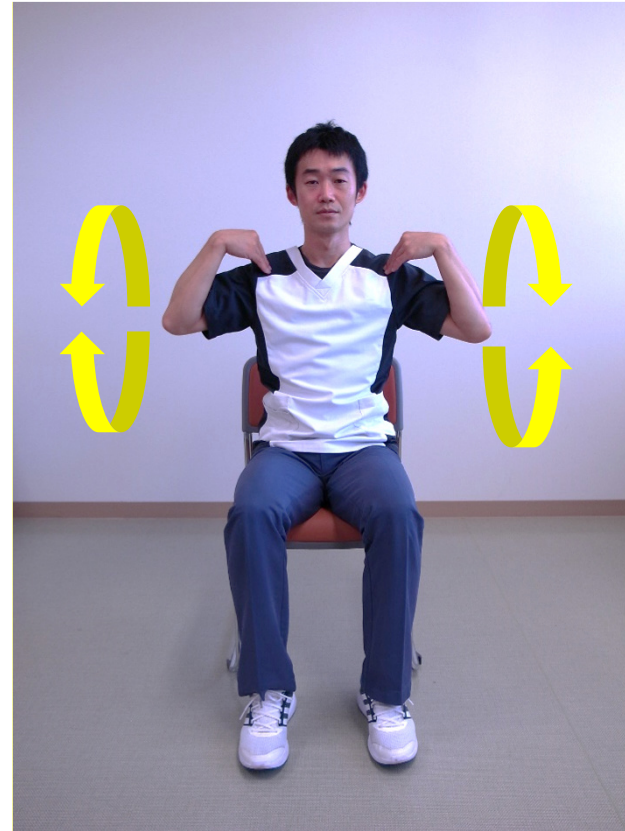
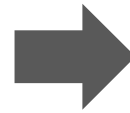
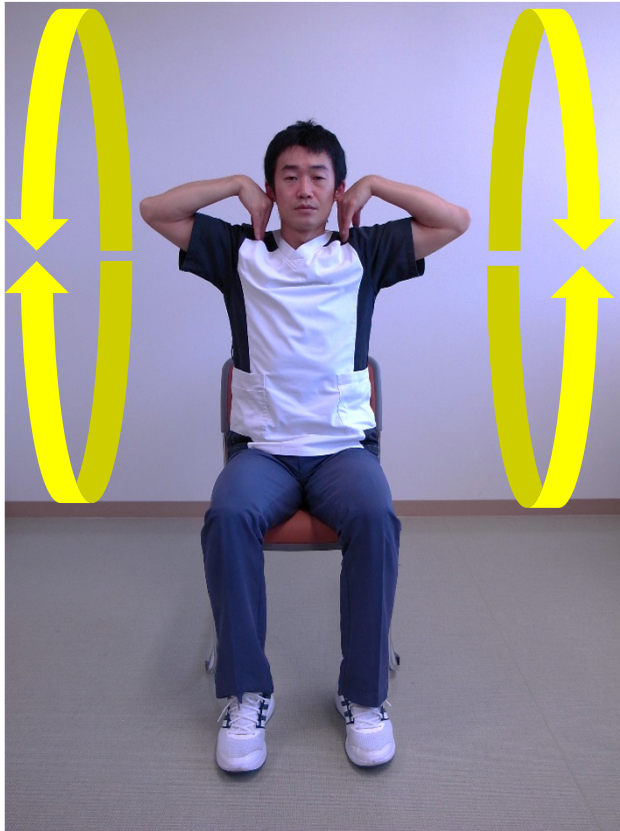


指先を肩におきます

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

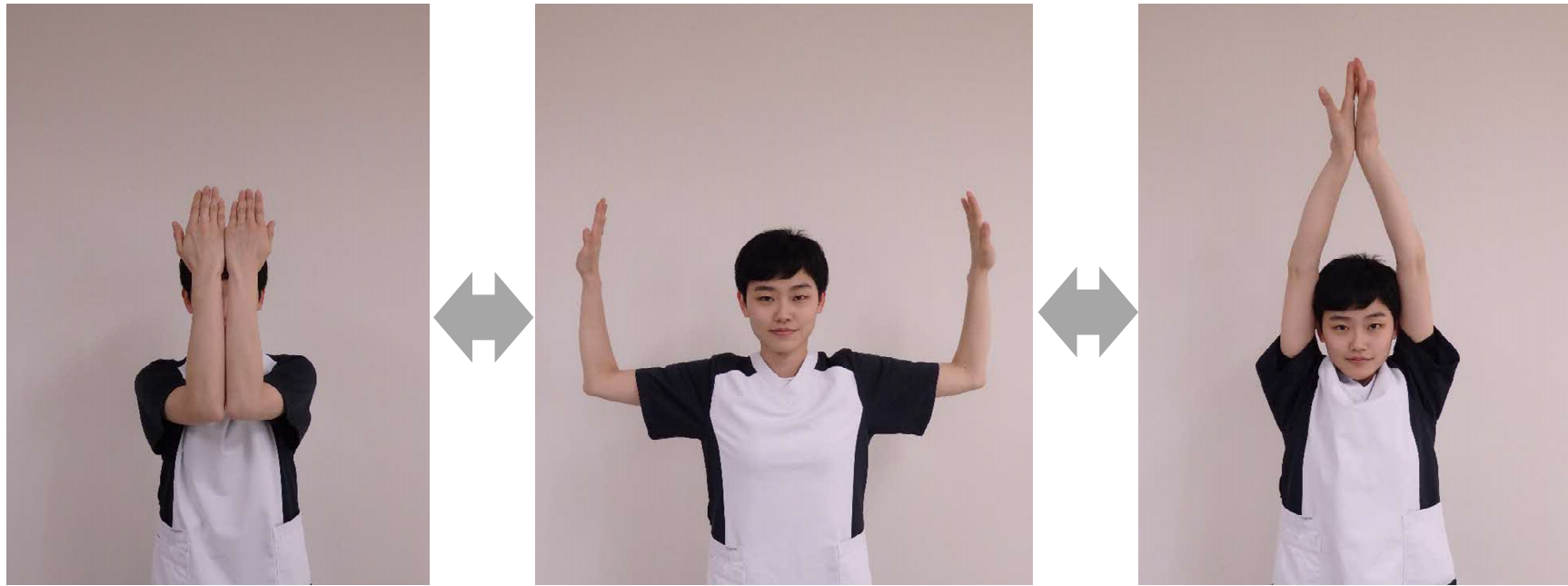
## 1 3 - 1 肩に痛みがある方の別法



- 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 4 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

## 1 4 - 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 5 つかんで引く体操

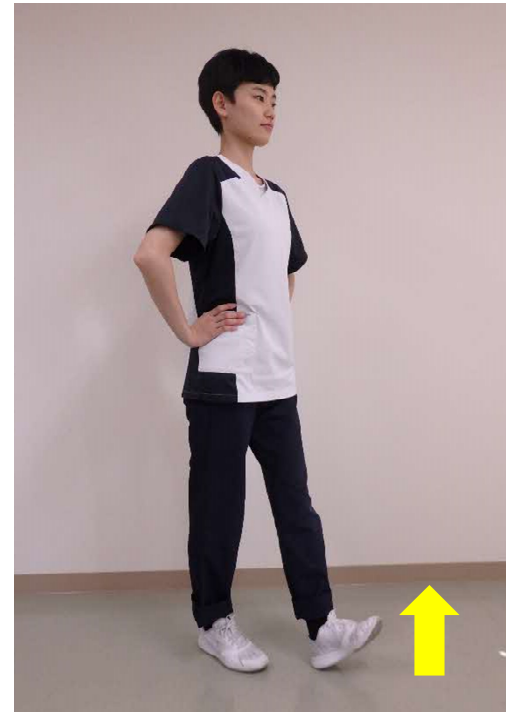
- 体をひねることで腰痛の予防や、歩きやすさにつながります
- 腹筋を鍛え、ウエストのシェイプアップ効果も期待できます



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

## 1 6 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

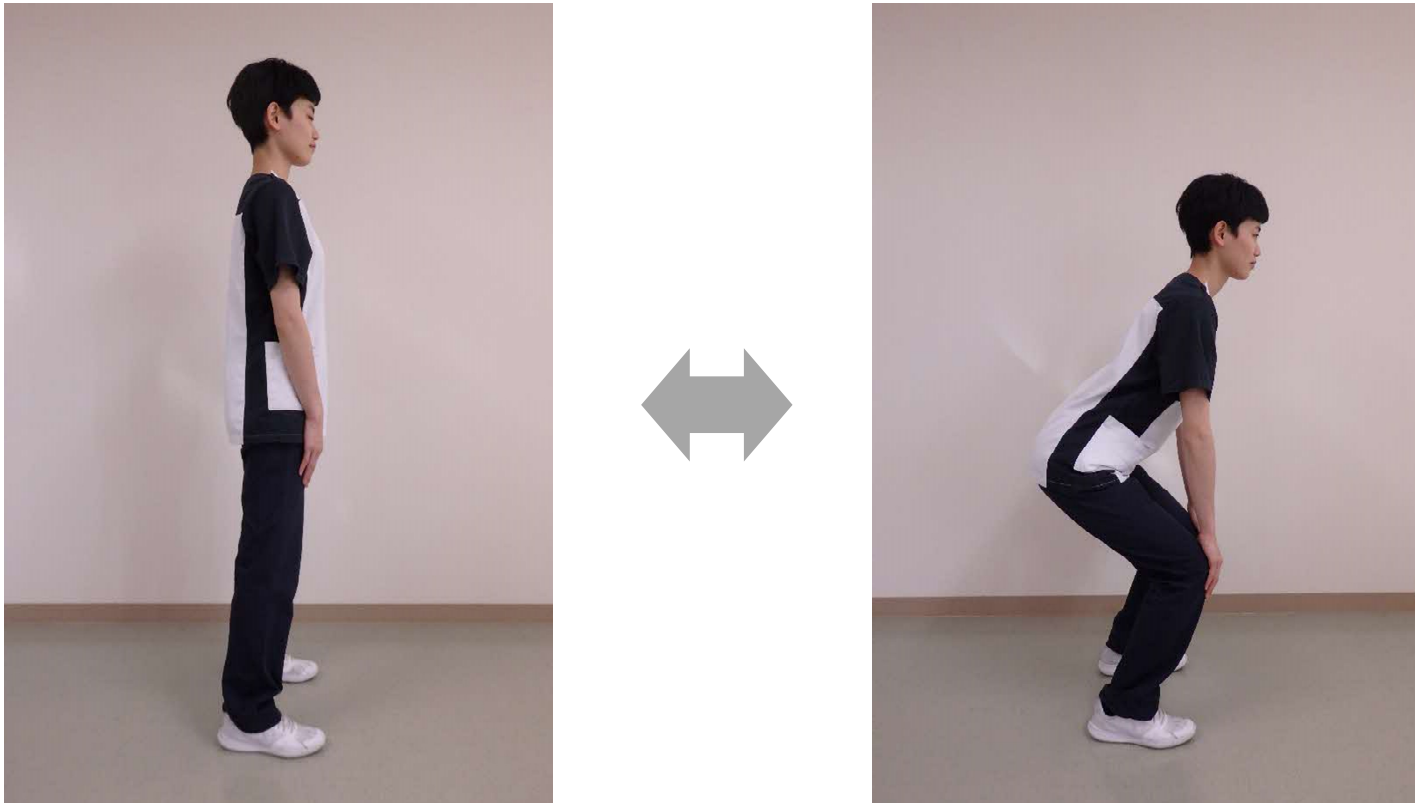
右足を前に出し、右のつま先の上げ下げを繰り返します

左足を前に出し、左のつま先の上げ下げを繰り返します



## 17 膝さわリスクワット

- 歩きに必要な足腰の筋肉をまんべんなく鍛えます
- 歩行や立ち上がり、階段の上り下りが行いやすくなります



足を肩幅程度に開き、太ももの前に手を置きます  
両手を膝に置きながらいすに腰掛けるように腰を落とします

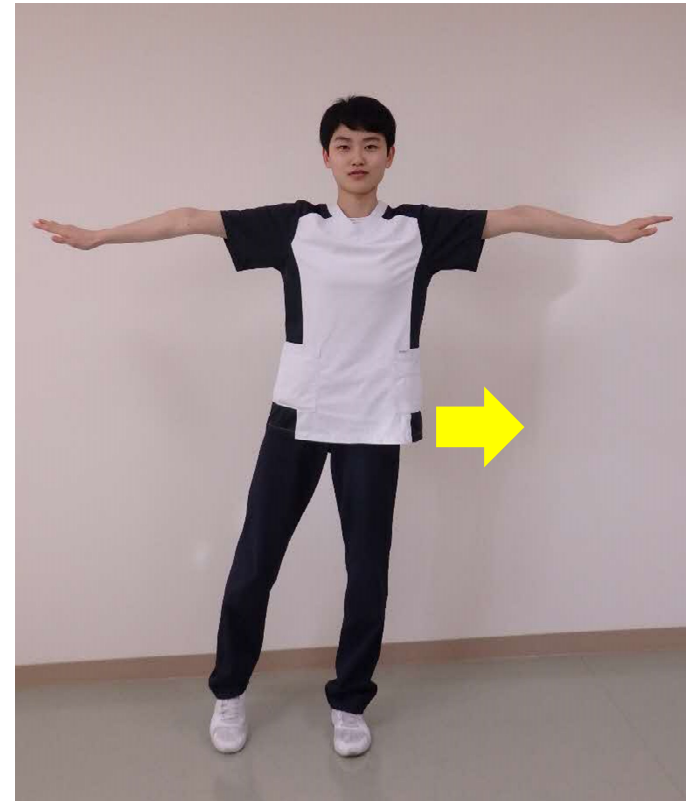
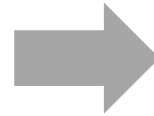
## 17 - 1 足腰に痛みがある方の別法



- 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

## 1 8 飛行機バランス体操

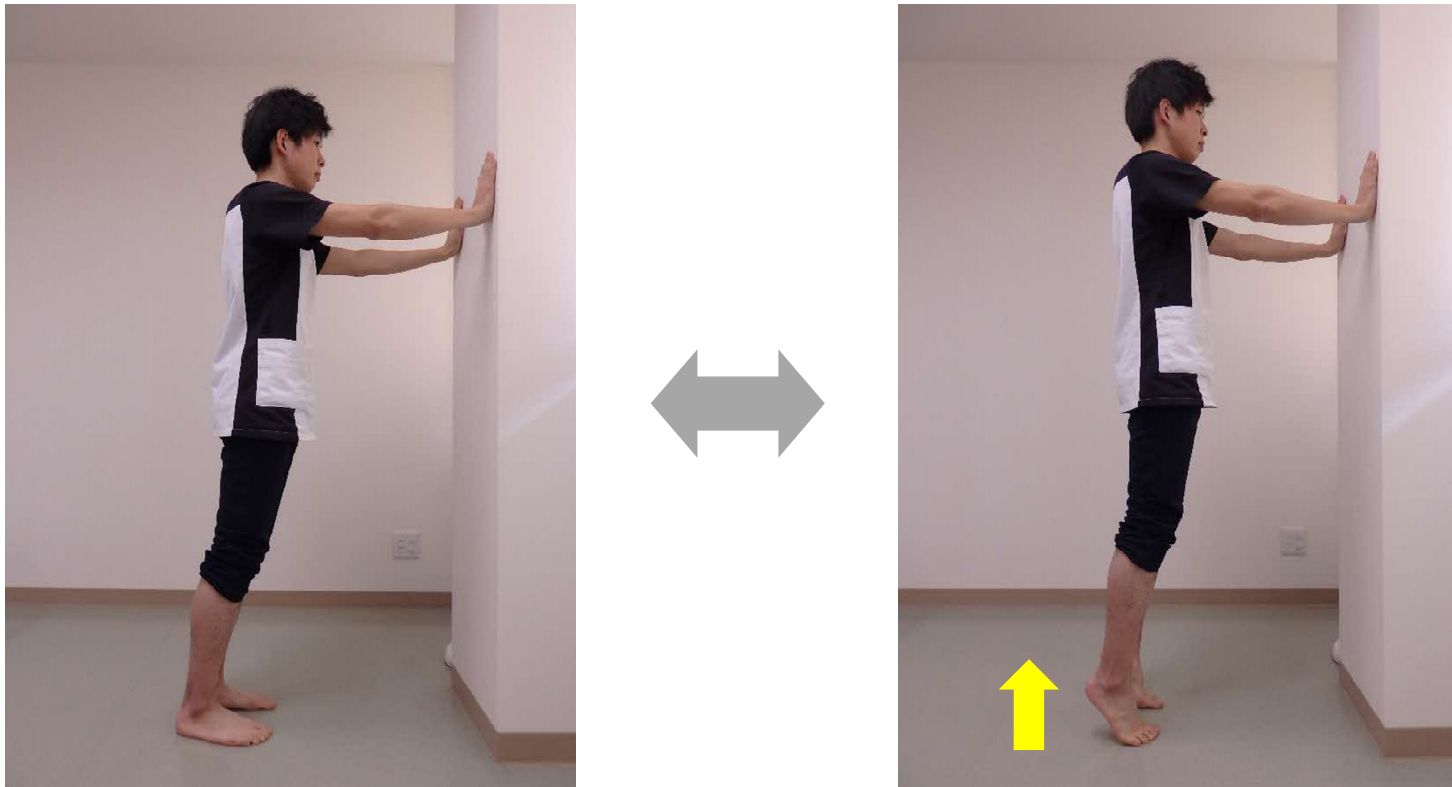
- 歩きに必要な、バランスやあしの筋力を改善します



足を肩幅程度に広げて立ち、両手は横に広げます  
からだをまっすぐに保ったまま右足に重心を移します  
反対も同様に行います

## 19 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

## 20 らくらく歩き体操

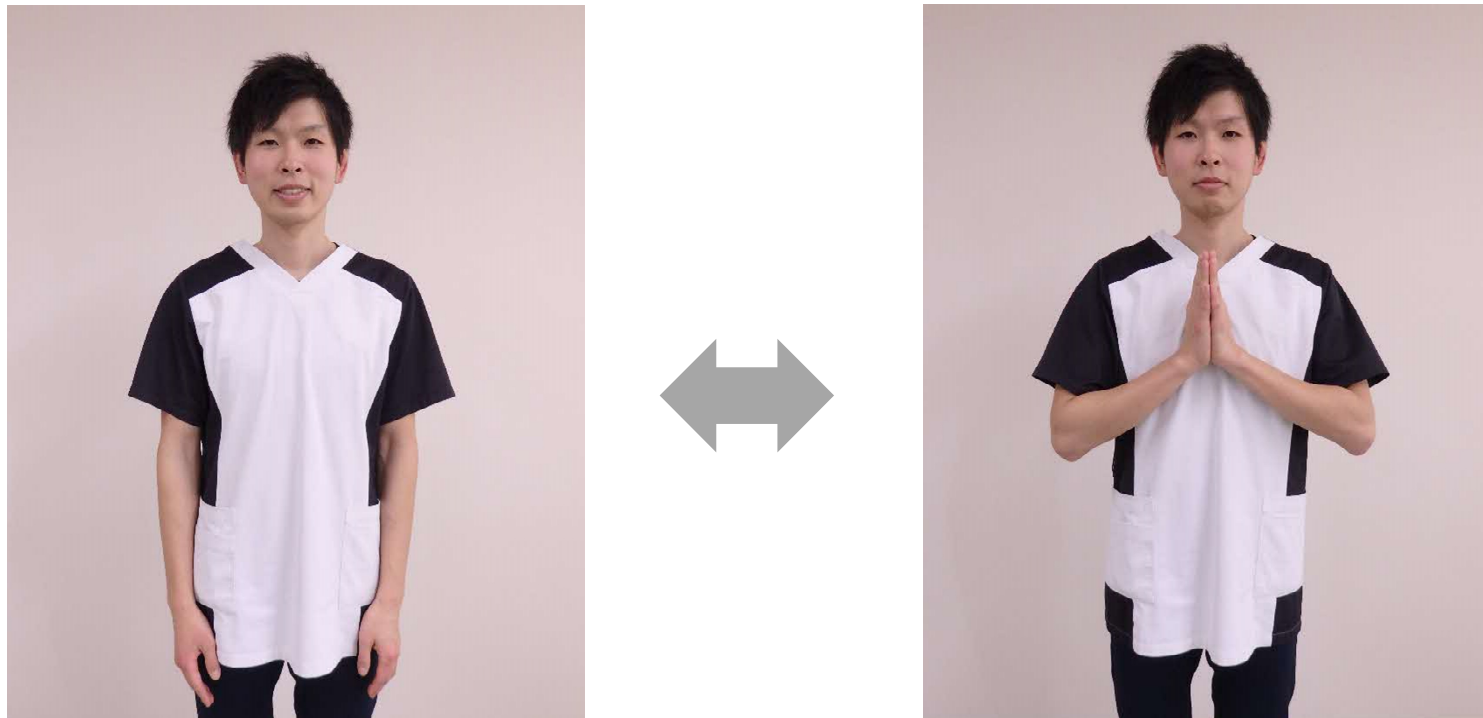
- 力まずに柔らかく、からだを使う練習です
- らくで自然な歩きが身につきます



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 1 頭と体の体操

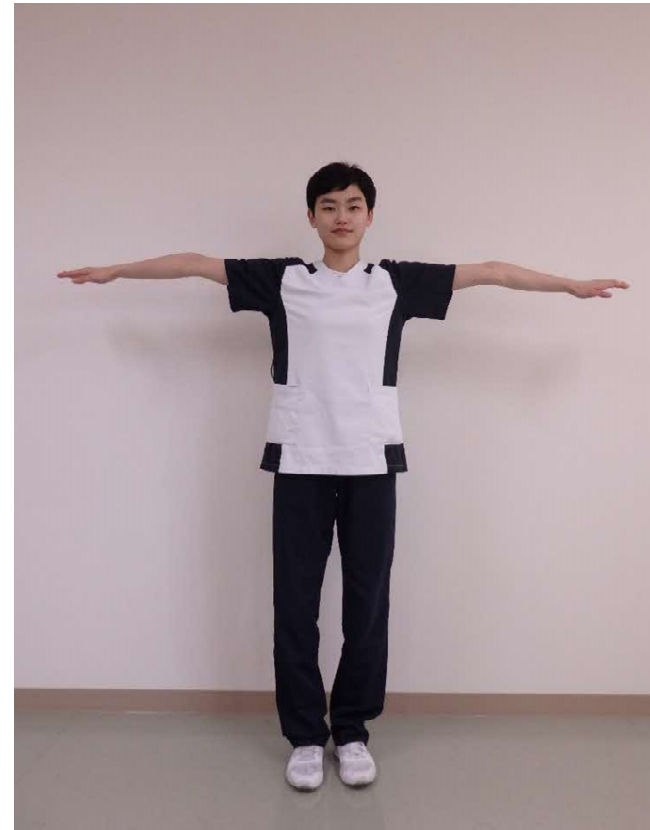
- 脳（前頭葉）の血行が良くなり、認知症予防につながります
- 足踏みを組み合わせることで、転倒予防にもつながります



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

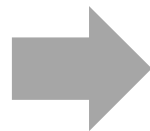
## 2 2 深呼吸

- 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

## 2 2 - 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