

身体の動きをよくするための体操①

この体操はいすに座るまたは、寝て行う運動です。

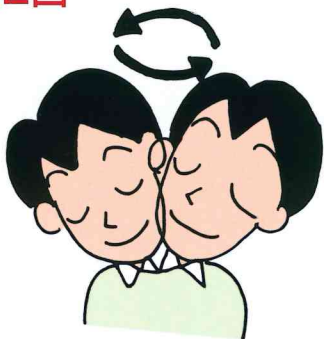
★注意点

- ・筋肉や関節に痛みや違和感があれば無理をしない。
- ・息を止めないようにしましょう(血圧が上がります)。
- ・回数は目安です。体調にあわせて行ってください。

まずは深呼吸をします

1 首回し・肩回し：首・肩の筋肉を柔らかくする

首を左右にゆっくり回す。 肩を内向き**3回**
左右**2回** 外向き**3回**
ぐるぐる回す。



2 手・指の運動：手・指の筋肉をつける

■両手で行う場合

手をかぎのように
合わせて10秒間
引き合う。

3回



■片手で行う場合

いすに手を
引っ掛けて
10秒間引く。

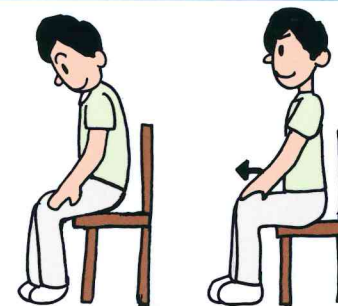
3回



3 背中を伸ばす：腰の筋肉を柔らかくする

おへそを突き出すように
腰を伸ばす。

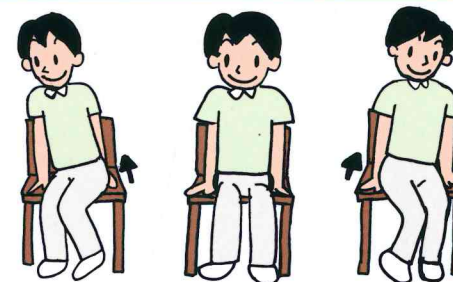
5回



4 骨盤を左右に傾ける：腰の筋肉を柔らかくする

顔はできるだけ
動かさずに、
腰だけ動かして
片方のお尻をあげる。

左右各3回



5 身体をひねる：腰の筋肉を柔らかくする

腕を組み、身体をひねる。
首、肩も一緒に回すと、
よりしっかりひねることができます。

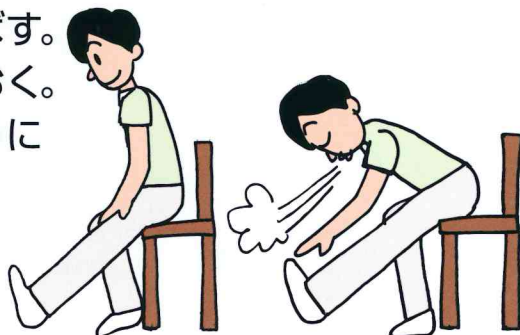
左右各3回



6 体を前に倒す：太ももの裏側・ふくらはぎの筋肉を伸ばす

いすに浅く腰掛け片足を伸ばす。
この時、つま先はそらしておく。
伸ばした足が曲がらないように
ゆっくり息を吐きながら
体を前に倒す。

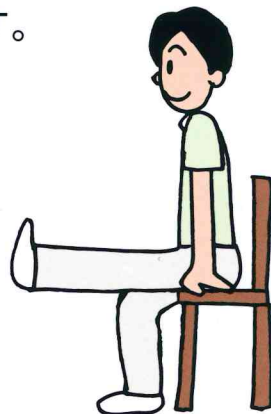
左右各3回



7 膝伸ばし：太ももの前の筋肉をつける

つま先をそらし、10秒間膝を伸ばす。

左右各3回



8 もも上げ：股関節の筋肉をつける

片方の太ももを5秒間持ち上げる。

左右各5回



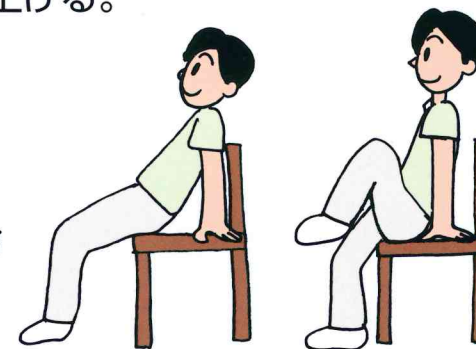
9 足上げ：腹筋をつける

いすに浅く腰かけ、手でいすをしっかりと持ちます。
片足ずつゆっくり5秒間上げる。

左右各5回

※可能であれば両足を
上げましょう。

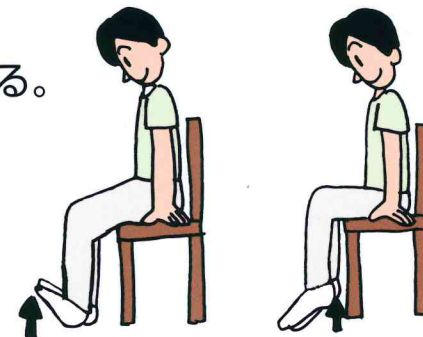
足は上げやすい高さ
まで上げましょう。



10 かかと・つま先上げ：足首を柔らかくする

両足のかかとと、つま先を
交互に上げたり下げたりする。

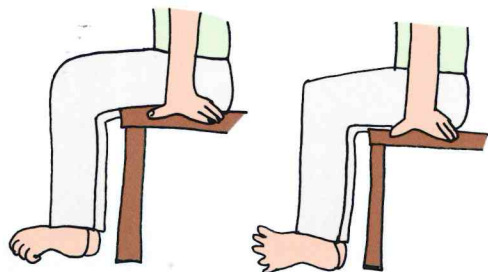
10回



11 足の指の運動：足の指の動きを良くし、バランスを高める

できるだけ大きく足の指でグー、パーをする。

10回



12 足ふみ運動：全身を動かす運動

いすに座って足ふみをする。
この時、手も一緒に動かします。

20回

1、2、
3、4・・・



13 足伸ばし：足の筋肉をつける運動

片方は膝立ちにし、他方の膝を
10秒間伸ばす。

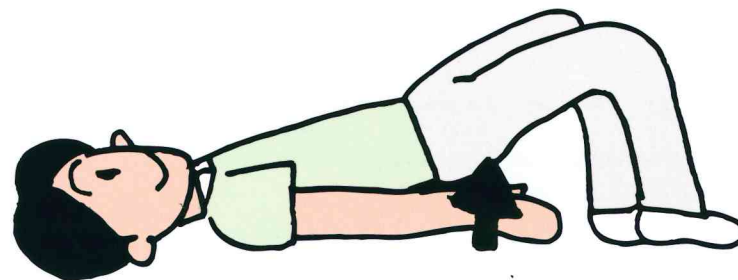
左右各3回



14 ブリッジ：足の筋肉・お尻の筋肉をつける運動

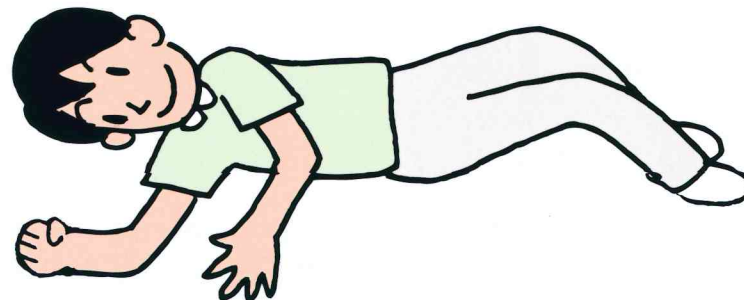
両方膝立ちにし、お尻を10秒間上げる。

3回



15 寝返り：全身を柔らかくする

ゆっくり寝返りをする。
このとき、体をねじるように意識します。
左右数回繰り返す。



最後は深呼吸で、呼吸を整えます