

体操前の4か条

- ◎ しっかりと水分補給を!! (体操前にもコップ1杯程度)
- ◎ 運動中は、息を止めない (血圧に影響があります)
- ◎ 体操は十分な間隔をとって
- ◎ 無理ない範囲の動きを (無理をして動かすと、痛みや疲れが出ることがあります。)



1 準備体操(①~⑦)

① 深呼吸

鼻から吸って

口から吐いて

身体を整える準備をします

② 肩とわき腹のほぐし

腕の運動の準備をします

③ 体幹ねじり

体を温めます

④ 首の運動

頭を上下にゆっくりと

顔を左右にひねる

⑦ 膝伸ばし運動

太ももや膝を温めます

⑥ 股関節の運動

15秒数える

股関節を伸ばし、足の運動の準備をします

⑤ 足踏み

大きく腕も振って

体全体を温めます

首や肩の周囲を温め、運動の準備をします

1 準備体操に続けて 3 整理体操をすると 筋肉をほぐし、血流が良くなり、疲れがとれやすくなります

体を温めた後は 2 筋力運動にすすみましょう

2 筋力運動(①~⑥) ◆ ゆっくりと動かしましょう

① 腕を前に上げる

背筋を伸ばし肩の高さまで

② 腕を横に上げる

背筋を伸ばし肩の高さまで

③ 椅子からの立ち上がり

ゆっくり立ち上がる → → →

ゆっくり腰かける ← ← ←

⑥ 足の横上げ

上体はまっすぐつま先と膝は前にむけて

⑤ 足の後上げ

腰は反らさなくて膝を曲げないように

④ 膝を伸ばす

できるだけ膝を伸ばして

次は、3 整理体操にすすんでください

3 整理体操(①~⑤)

① 手首前腕のストレッチ

腕の裏や肩の筋肉をほぐします

② 太もものストレッチ

15秒数える

太ももの裏の筋肉をほぐします

③ ふくらはぎのストレッチ

15秒数える

ふくらはぎの筋肉をほぐします

④ 首まわし

下向きから始めるうしろには倒しすぎない

⑤ 深呼吸

鼻から吸って

口から吐いて

お疲れさまでした、水分補給をしましょう

— 中級編 — 筋力運動に慣れて物足りない方はこちらを実践してみましょう

— 立位での体操が難しい方 — ふらつくような方もこちらをしてみましょう

筋力運動①を変えて

腕はまっすぐ上に横に広がらないように

筋力運動②を変えて

肘は伸ばして

筋力運動⑤を変えて

こぶしの代わりにタオルやボールを挟んで

筋力運動⑥を変えて

背筋を伸ばしておしり歩き