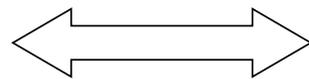


元気でまっせ体操 座位バージョン

●声を出して数を数えながら行いましょう！

1、手足を使って頭の体操

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



手足グーパー



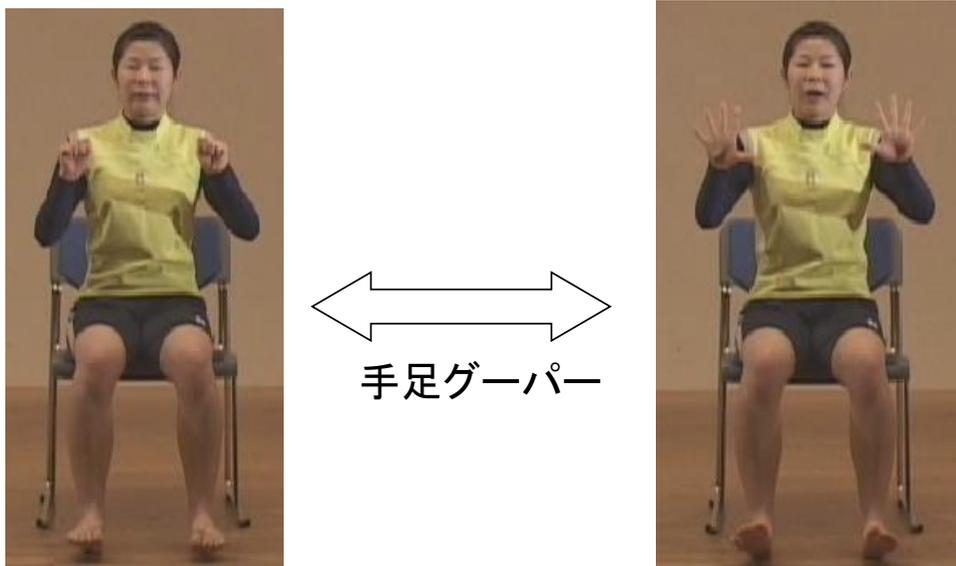
手と足を同時にグーパーの繰り返し 各4回
手と足の指を大きくしっかりと開きましょう

目的：左右の手で同時に違う動きを考えながらからだを動かすことで脳(前頭葉)の血流が良くなり、認知症予防につながります



手を前に出してパー、胸でグーの左右交互の繰り返し 4回
手を前に出してグー、胸でパーの左右交互の繰り返し 4回
前でパーを2回、前でグーを2回、前でパーを2回、前でグーを2回

2回繰り返し



手足グーパー

ポイント
・まちがえてもかまいません
「あれ、まちがえた」と思った瞬間、脳の血流は良くなり活性化されます

手と足を同時にグーパーの繰り返し 各4回

2、ウォーキング

目的：歩くことで背骨から太ももについでいる筋肉や下肢の筋肉を使い、つまずきや転倒を予防します



腕を振りながら
太ももをしっかり
高く上げましょう

足ふみをしながら右側を向く

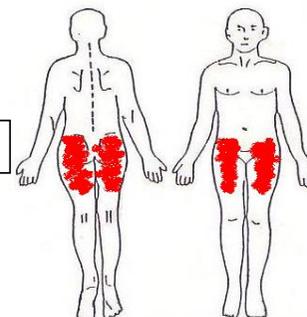
左足を後ろに引いて前後開脚
左太ももの前をしっかり伸ばしましょう

※反対も同様に行います

ポイント

・後ろに引いた足のつま先は立てて、戻すときは

使う筋肉



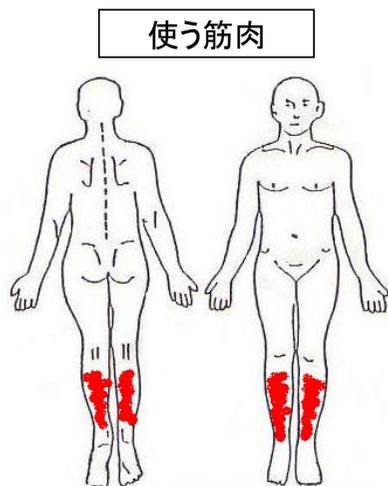
3、つま先、かかと運動

目的：すねやふくらはぎの筋肉を動かし、膝から下の筋肉のこりやつかれの予防、改善に役立ちます
ある時に足首がしっかり動かせるようになり、つまづきや転倒を予防します



つま先あげ 2回

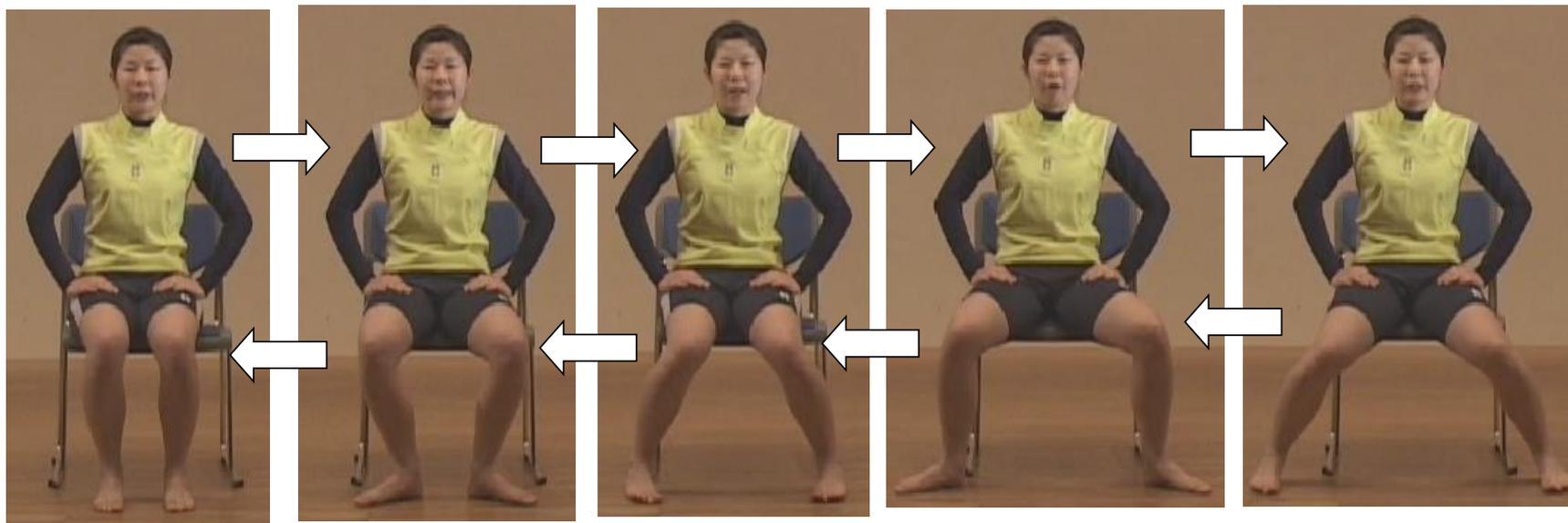
ポイント
・指全体を上
(小指側を意識して)
引き上げる



かかと上げ 2回
足の指で床をしっかり押すようにしましょう

ポイント
・指で床をpushすように
かかとを上げて

目的：つまづいたりして足がもつれないようになります



つま先、かかとを動かして足を開閉する 4カウントで広げて4カウントで戻す
※2回繰り返します

4、かかとタッチ&つま先タッチ

目的：歩くとき、しっかりと足が
前へ振り出せるようになります



かかとタッチ

- ①かかとタッチを前に右2回、左2回
 - ②左右交互に前で4回かかとタッチ
- ※反対も同様に行います

目的：かかとタッチと全く反対の
動きをすることで、歩くときに
必要とされる筋肉の連動を
良くします



つま先タッチ

- つま先タッチを前に右2回、左2回
 - 左右交互に前で4回つま先タッチ
- ※反対も同様に行います

目的 : 向きを変えて足を振り出す
時に役立つ動きです



かかとタッチを足を横に出し右2回、左2回
左右交互に足を横に出しかかとタッチを4回
※反対も同様に行います

目的 : 歩く時に重要なおしりの
外側の筋肉(中殿筋)を動かします

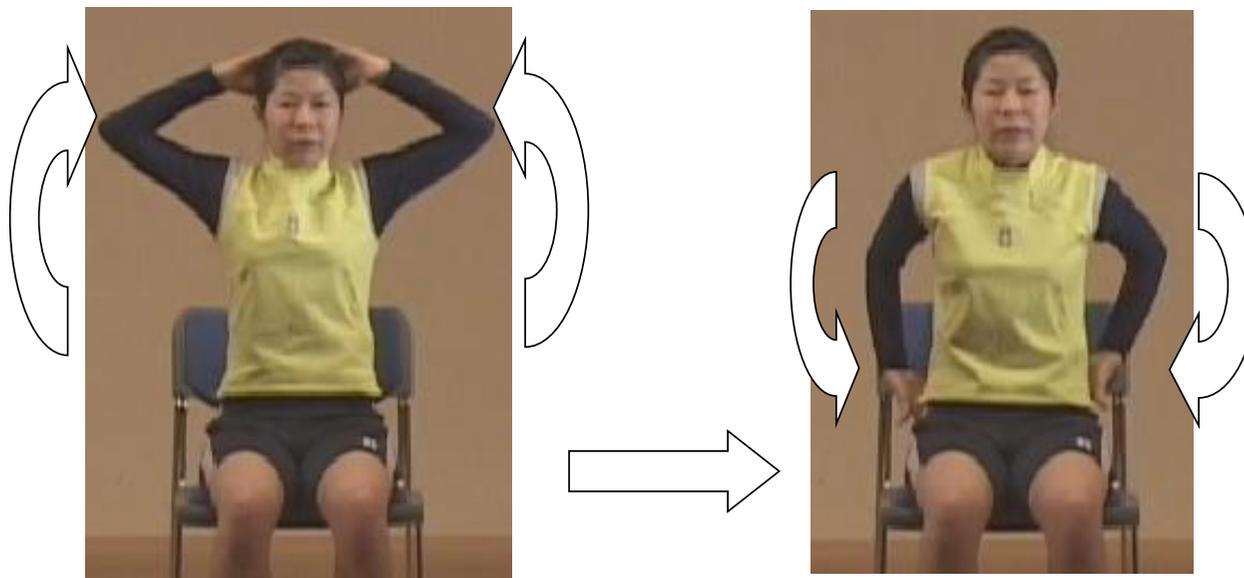


つま先で床をなぞるように股を開く
つま先タッチを足を横に出して右2回、左2回
左右交互に足を横に出して4回つま先タッチ
※反対も同様に行います

ポイント

・つま先でなぞるように膝ごと股を開く
(膝角度は90°を目安)

5、頭、腰タッチ 目的：この運動により肩や肩甲骨の動きが良くなり、胸を張ることで姿勢もよくなります



肘をできるだけ後方に引き胸をはります
両手で後頭部をタッチその後腰タッチ



片手は頭タッチ、反対の手は腰タッチを交互に行う

ポイント

・胸を張って背中を丸めたり、下を向かないように

注意

・肩に痛みなどの症状があり、腕が後方や上に上がりにくい場合は無理なく動かせる範囲までにしましょう

6、ワキワキ体操

目的：ワキワキの動きで肩周りや背中中の筋肉をほぐし、上体をひねる準備を行います
肩周りの動きもよくなります



正面でワキワキを8回、右に身体をひねってワキワキを2回、正面に戻ってワキワキを2回
左に身体をひねってワキワキを2回、正面に戻ってワキワキを2回

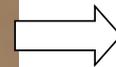
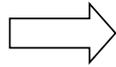
ポイント

・上体だけ小さくひねり、大きな動作へつなげます

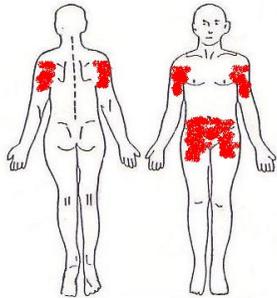
注意

・ひねるときは、ゆっくり動かし、腰に無理な負担をかけない

目的： 身体をひねることで腰痛の予防、改善、歩く時の動きが良くなります
腹筋を鍛えることで腰痛の予防、改善、ウエストのシェイプアップ効果も期待できます



使う筋肉



腰をひねって右斜め前にパンチをゆっくり行
※反対にも同じようにゆっくり行う

腰をひねって肘と膝を近づけて
ワキワキ2回を左右交互に
2回繰り返す
この時、お腹に力を入れる
※反対にも同じようにゆっくり行う

ポイント

・パンチの動きでは片側を後ろへ引きながらパンチを

7、深呼吸



鼻から息を吸って
口からゆっくり吐き出す

※2回繰り返す

●余裕のある人はスクワットを行いましょう！



イスに座った姿勢からゆっくり腰を浮かしていきま
す立ち上がった後ゆっくり腰を下ろします

※5回繰り返します

ポイント

- ・腰をそらさない
- ・下を向かない

使う筋肉

