

## 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

**⑤ 足踏み**

頭を横にたおす

首や肩の周囲を温め、運動の準備をします

**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

**⑦ 膝伸ばし運動**

太ももや膝を温めます

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

**④ 膝を伸ばす**

できるだけ膝を伸ばして

**⑤ 足の後上げ**

腰は反らさなくて膝を曲げないように

**⑥ 足の横上げ**

上体はまっすぐつま先と膝は前にむけて

## 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