

腰かけながら さわやかに のびのび体操

肩・ひざ・腰のための体操

- この体操は、いすに座って行います。
- 呼吸に合わせてゆっくり動かしましょう。

体操の効果

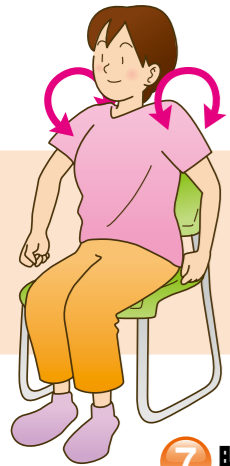
- ・血液の流れをよくする。
- ・筋肉をほぐし活動しやすくする。
- ・骨折、転倒を予防する。
- ・肩こり、膝痛、腰痛の予防に役立つ。

注意事項

- ・医師から運動を止められている人はやめましょう。
- ・体調にあわせて無理をしないで行いましょう。

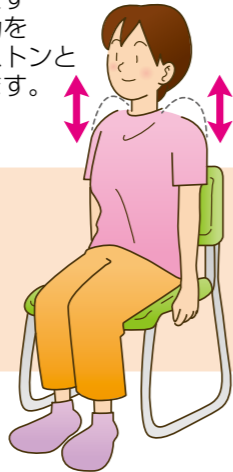
① 肩の運動(肩まわし)

左右一緒に行いましょう。
前まわし、後ろまわしを行いましょ。



② 肩の運動(肩を耳に近づける)

左右一緒に行いましょう。
肩を上げるときに力をいれます。
肩を落とすときは力を抜いてストンと落とします。



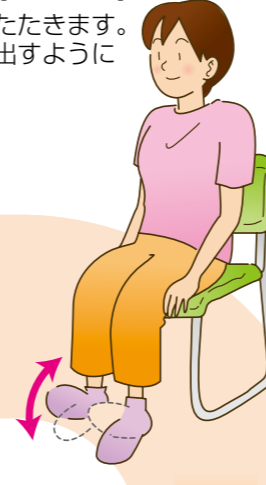
③ 首の運動(首まわし)

右まわし、左まわしを行いましょ。



④ 足首の運動(パタパタ)

左右交互に床をたたきます。
パタパタと音を出すように行いましょ。



⑦ 腕の運動(パンチ)

左右交互にパンチをします。
遠くまで手をしっかり伸ばしましょ。



⑥ 股の運動(もも上げ)

左右交互にもも(太腿)を持ち上げましょ。



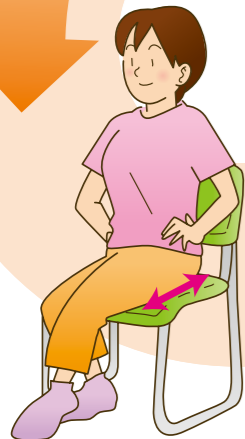
⑤ ひざの運動(ひざのぼし)

左右交互に膝を伸ばしましょ。



⑨ 下半身の運動(足あげ)

やや浅めに腰かけ、背もたれにもたれた姿勢で、かかとが床から浮き上がるように両足を軽く持ち上げましょ。



⑪ 呼吸を整える



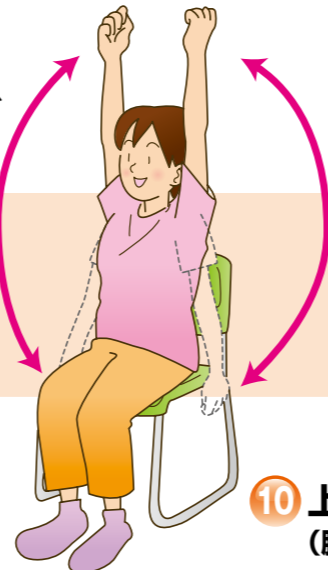
⑧ 腰の運動(おしり歩き)

左右交互におしりを軽く浮かせて前にいったり、後ろにいったりしましょ。



⑩ 上半身の運動(腕あげ)

腕を伸ばし、そのまま横から上へと持ちあげます。



腰かけながら さわやかに のびのび体操

III

いすに座って
リラックス

肩・ひざ
腰のため



らくちん

体操のやり過ぎに気をつけましょう。2～3日に一度行ってください。

腰かけながら さわやかな のびのび体操 III

- この体操は、いすに座って行います。
- ※この体操は、仰向けに寝て行う「さわやか・のびのび体操I」をいすに座ってもできるようにしたものです。
- 呼吸に合わせてゆっくり動かしましょう。

体操をするときの心がまえ

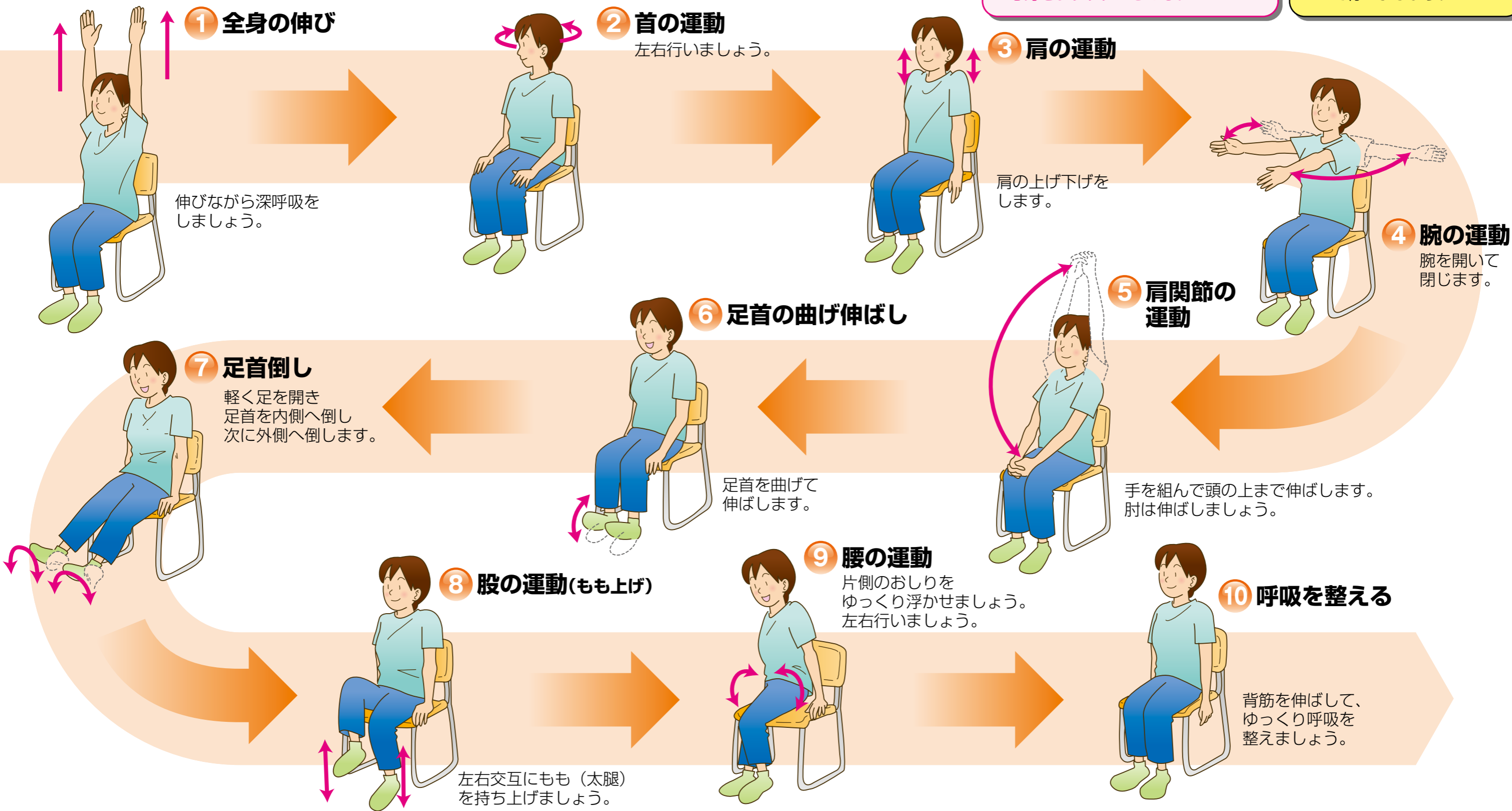
- 「ゆっくり」：ある程度(数秒)の時間をかけて伸ばす
- 「しっかり」：最後までしっかり伸ばす
- 「なめらかに」：勢いや反動をつかわずに、スムーズに伸ばす

体操の効果

- ・血液の流れをよくする。
- ・筋肉をほぐし活動しやすくする。
- ・骨折、転倒、腰痛等を予防する。
- ・心身をリラックスさせる。

注意事項

- ・医師から運動を止められている人はやめましょう。
- ・体調にあわせて無理をしないで行いましょう。



体がほぐれてきました。さわやかな一日が始まります！

体操は毎日行い、正しい姿勢を保つようにしましょう。