



気軽にさくっと体操！！

佐久市役所 高齢者福祉課

スマホカメラ等でQRコードを読み取ってください。

【リンク先】
佐久市ホームページ → 健康・福祉 →
いきいきシニアライフ → 運動不足を解消しましょう



① 手あげ



椅子に座り、両手を上にあげて、背すじを伸ばす。

② 空中書字



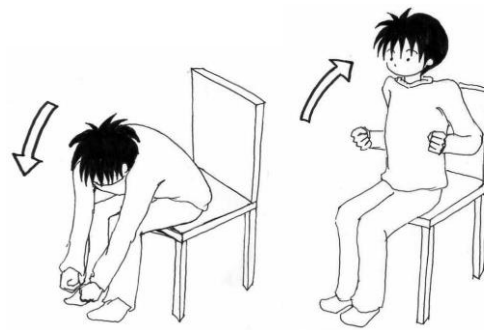
椅子に座り、足首を起こして、かかとで字を書く。片足ずつ行う。

③ 腹筋



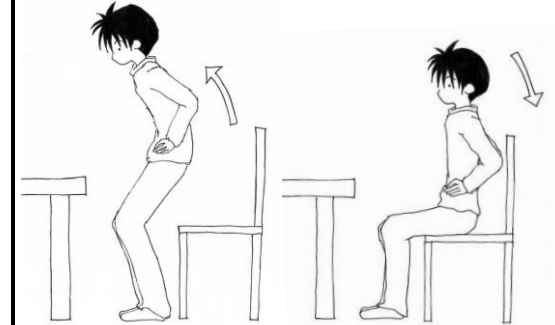
椅子に座り、両手を椅子につける。両膝を胸につけるように持ち上げる。

④ 背筋



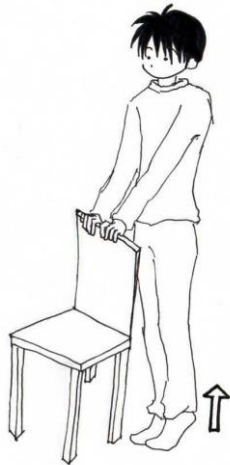
椅子に座って体を前に倒し、両手を足首の方へ伸ばす。体を起こすと同時に、船を漕ぐように両手を後ろに引く。

⑤ 立ち上がり



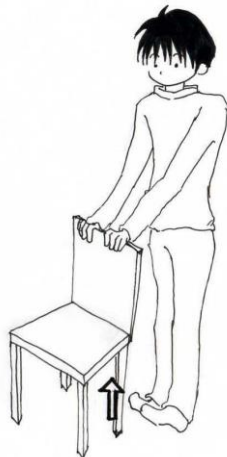
椅子に座った状態から、ゆっくりと立ち上がり、またゆっくりと座る。不安定なときは、机などすぐにつかまれるもののそばで行うようにする。

⑥ かかと上げ



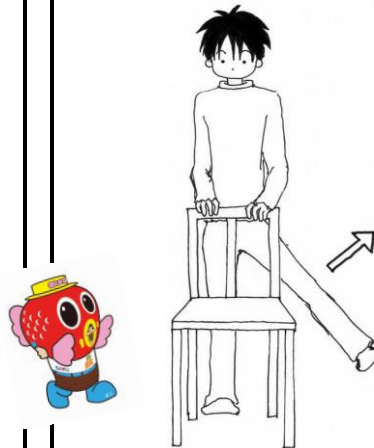
安定した椅子などにつかまり、かかとを上げる。

⑦ つま先上げ



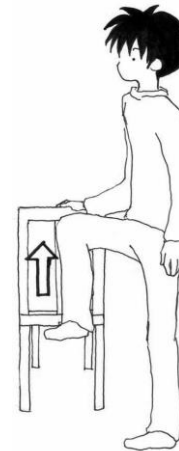
安定した椅子などにつかまり、つま先を上げる。

⑧ 足の横上げ



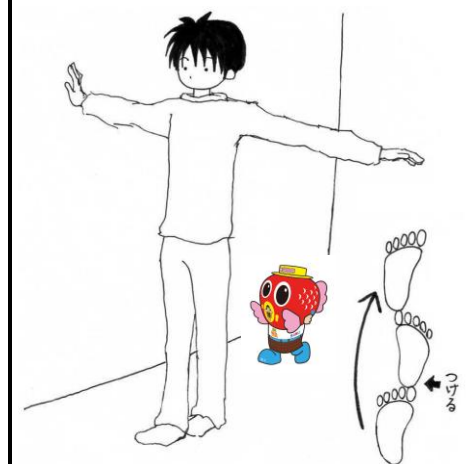
椅子など安定したものにつかまり、膝を伸ばしたまま、足を真横に開くように上げる。この時、つま先は前へ向けたままにする。片足ずつ行う。

⑨ 片足立ち



椅子など安定したものに片手、もしくは両手でつかまり、片方の足を出来るだけ高く上げる。30秒～1分間このままの姿勢を保つ。

⑩ つぎ足歩き



つま先とかかとがつくようにゆっくりと歩く。不安定なときは、壁など安定したものにつかまりながら行うようにする。