

☆ 自宅で簡単にできる体操 ☆

～ ストレッチ ～

～ 運動の効果 ～

- 体の柔軟性・筋力アップ！！
- バランス能力の向上
- 歩行能力の改善

～ 注意点 ～

- 痛みがあれば無理しないで下さい
- 「少し辛いかな」程度で行って下さい
- 息を止めずに行いましょう
- 動かしている筋肉を意識しましょう
- 反動をつけずに行いましょう
- 姿勢を正して行いましょう

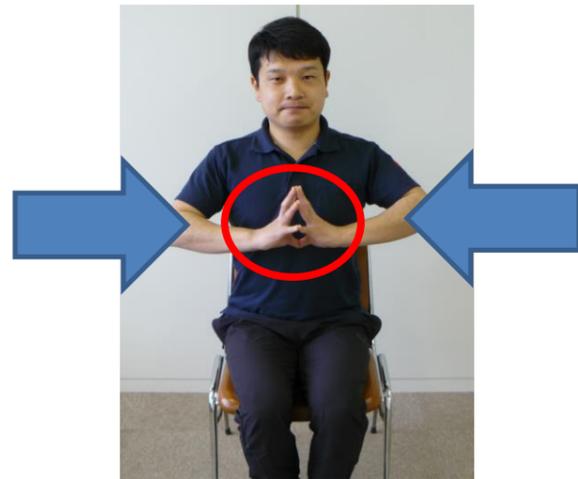
スマホカメラ等でQRコードを読み取ってください。

【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 指のストレッチ

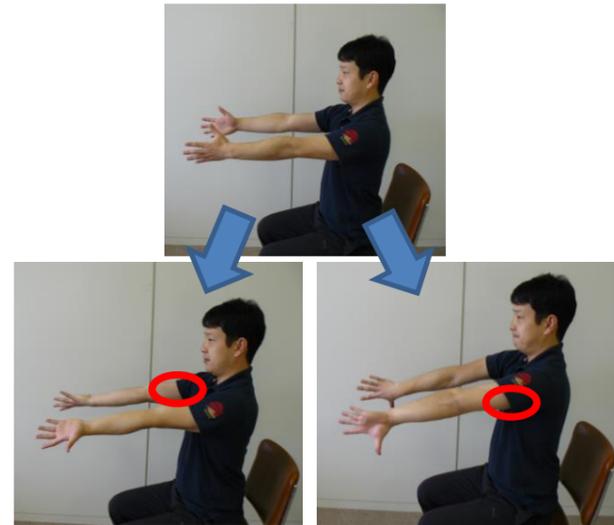


方法：

- ①胸の前で両指先同士を合わせます。
- ②ゆっくりと指を押し合い、指の付け根まで伸ばします。
- ③5秒間数えながら、ゆっくりと戻します。

ポイント：手のひらを合わせるのではなく、「指先だけ」を合わせるようにしましょう。肘を張って行いましょう。

② 腕の内回し・外回し



方法：

- ①肘を伸ばし、両腕を胸の高さまで上げます。
- ②ゆっくりと外側（5秒間）⇒内側（5秒間）、腕をひねります。

ポイント：腕の位置を肩と同じかやや低くして行いましょう。

③ 肘の上げ下げ

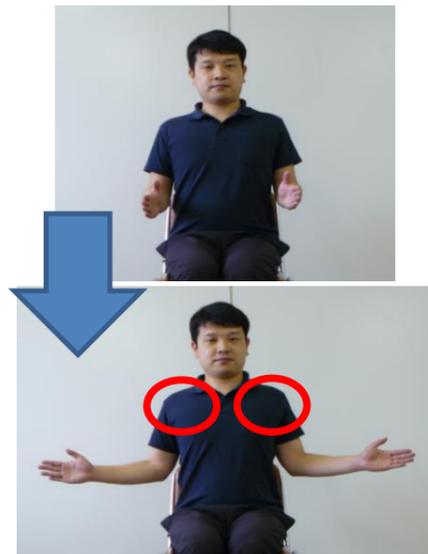


方法：

- ①親指を軽く肩に当てます。
- ②肘から上にあげた後、5秒間静止します。
- ③ゆっくりと下げていきます。

ポイント：肩甲骨が動いていることを意識して行いましょう。
効果：肩甲骨まわりの筋肉がほぐれます。

④ 手の開き・閉じ

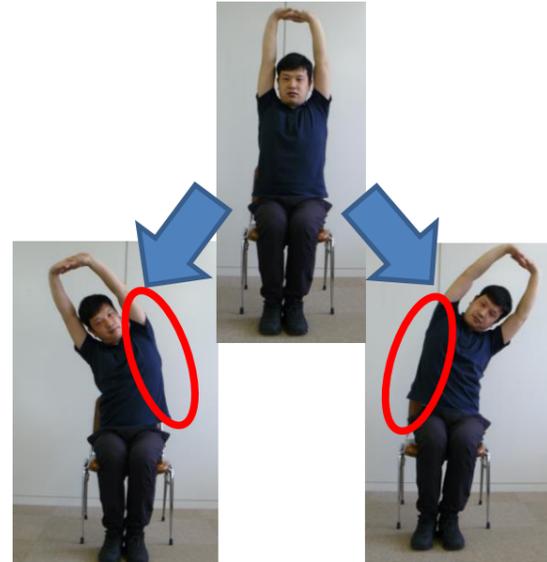


方法：

- ①脇を軽く閉め、肘を90度に曲げます。
- ②ゆっくりと横に手を開きます。
- ③その後、ゆっくりと閉じます。

ポイント：手を開いたときは肩甲骨が動いていることを意識して行いましょう。
効果：肩の付け根と肩甲骨と背骨の間の筋肉がほぐれます。

⑤ わき腹のストレッチ

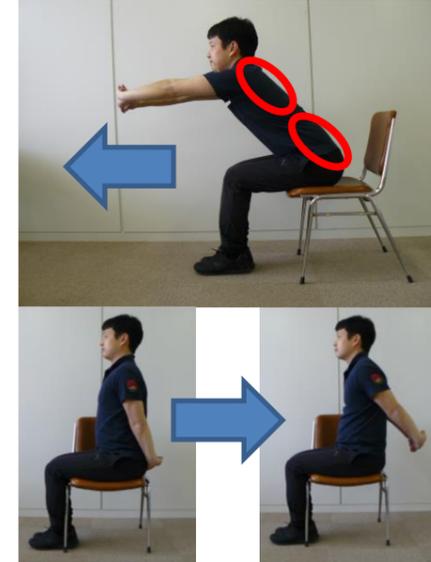


方法：

- ①手を前で組み、頭上まで伸ばします。
- ②ゆっくりと左右交互に上体を倒していきます。
- ③5秒間数えながら、わき腹を伸ばします。

ポイント：わき腹が伸びていることを確認しながら、行いましょう。

⑥ 背中・胸のストレッチ



方法：

- ①両腕を前に伸ばし、上体を前に倒します。
- ②背中伸ばしたまま、顔は前を見ます。
- ③次に後ろで腕を組み、下後方に引っ張ります。

ポイント：胸を張るときには肩甲骨を内側に引き寄せるように行いましょう。
効果：腰まわりと肩甲骨まわりの筋肉がほぐれます。

⑦ 足裏のストレッチ



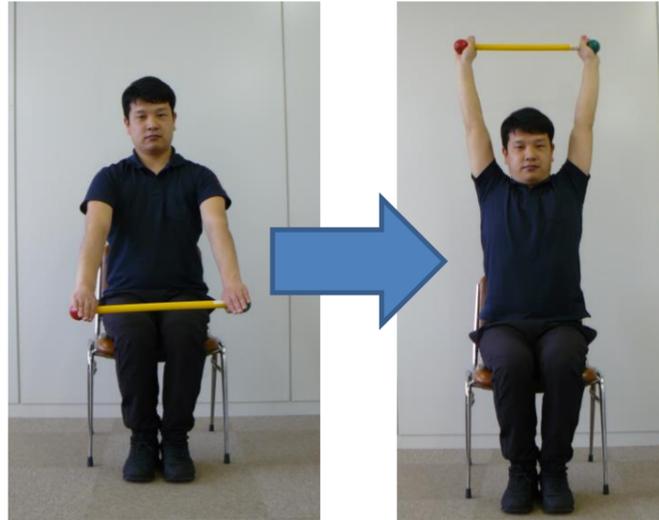
方法：

- ①片足を前に出し、膝を伸ばし、足首を反らします。
- ②足の裏全体が伸びていることを確認し、片足ずつ5秒数え戻します。（左右行います）

ポイント：反動をつけずに行いましょう。体を深く倒すほど、より強い運動になります。

～ 筋力強化 ～

⑧手上げ



方法：
①両腕は肘をしっかりと伸ばしながら、真上に上げます。
②ゆっくりと下ろします。

ポイント：
両手に棒やタオルを持って行うと効果的です。肘をしっかりと伸ばして行いましょう。

⑨つま先・かかと上げ



方法：
①両足同時につま先を反らします。ゆっくりと戻します。
②かかとを持ち上げます。ゆっくりと戻します。

ポイント：
ふくらはぎとすね側の筋力強化になります。エコノミークラス症候群の予防にもなります。

⑩ひざ伸ばし



方法：
①ゆっくりとひざを伸ばします。
②そこから足首を反らし5秒数えます。
③足首を伸ばし、5秒数えゆっくり下ろします。

ポイント：
立ち上がりや階段の上り下りなどに使う、太ももの筋力強化になります。

⑪ひざの締め



方法：
①膝をつけるように、5秒間力を入れます。
②ゆっくりと戻します。

ポイント：
内ももの筋力強化になります。柔らかいボールや折り畳んだタオルを挟んで行っても良いです。

⑫太もも上げ



方法：
①ゆっくりと太ももを真上に持ち上げます。
②お腹と太ももが付くように足をあげます。

ポイント：
股関節の付け根と腹筋に意識をして行うようにしましょう。

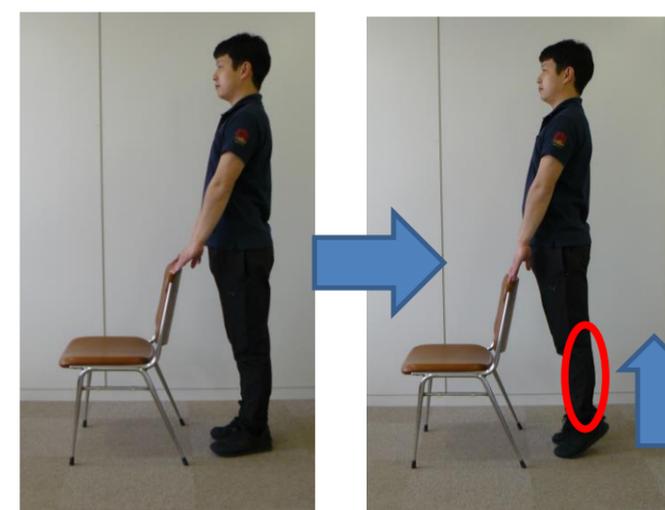
⑬背中曲げ・起こし



方法：
①体を前に倒します。
②ゆっくりと上体を起こしていきます。

ポイント：
腰痛がある方は無理に行わないでください。体を起こしてくるときに頭の上に手を置くとより強い運動になります。

⑭かかと上げ



方法：
①安定した椅子や机に両手で掴まります。
②かかとをゆっくりと上げ、ゆっくり下ろします。

ポイント：
ふくらはぎの筋力強化になります。

⑮足の横上げ



方法：
①安定した椅子や机に両手で掴まります。
②真横に足をあげ、ゆっくりと戻します。

ポイント：
おしりの外側の筋力強化になります。ひざは真っ直ぐ前を向いていることを確認しながら行います。