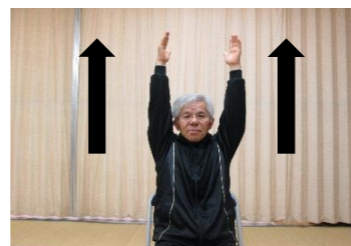




# 準備体操

## ① 深呼吸

- ・最初にしっかり息を吐きます
- ・鼻から息を吸いながら、両腕を上にあげます
- ・口から息を吐きながら両腕を下ろします
- ・2回行います



## ② 肩と脇腹伸ばし

- ・左手を腰に当て、右手は頭上にあげ、左側へ腕・体を傾けていきます
- ・「1・2・3・4」で左へ体を傾け、「5・6・7・8」で戻ります
- ・右・左・右・左の順に行います



## ③ 体幹ねじり

- ・両腕を肩の高さまで前にあげます
- ・「1・2・3・4」で体を右にねじり、「5・6・7・8」で正面を向きます
- ・右・左・右・左の順に行います



## ④ 首の運動

- ・首を右に2回、左に2回ゆっくり回します。
- ・楽に動かせる範囲で行います



## ⑤ 足ふみ

- ・両手を大きく振りながら、大きく足ふみを16回します



## ⑥ 股関節の運動

- ・両手で右ひざを抱え、胸のほうに引き寄せた状態で8秒数えます
- ・同様に左ひざを抱え、胸のほうに引き寄せた状態で8秒数えます  
(ひざに痛みがある場合は太ももの後ろを抱えます)



## ⑦ ひざ伸ばし運動

- ・右ひざを「1・2・3・4」で伸ばし、「5・6・7・8」でおろします
- ・ひざは最後まで伸ばし、つま先を自分のほうに向けるようにします
- ・右・左・右・左の順に行います



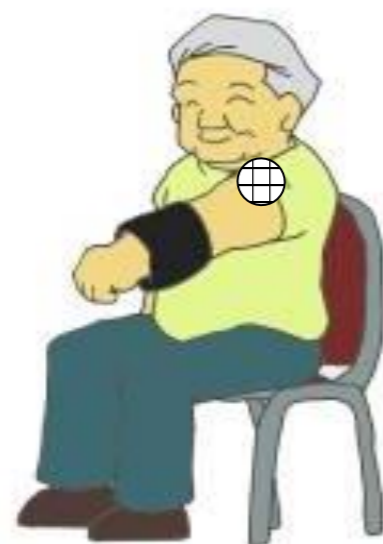
## ⑧ 深呼吸

- ・最初にしっかり息を吐きます
- ・鼻から息を吸いながら、両腕を上にあげます
- ・口から息を吐きながら両腕を下ろします
- ・2回行います



# 筋力体操のやり方とポイント (1曲目は右・2曲目は左を行う)

①



最初の姿勢

足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。  
背筋を伸ばして、腕は自然に垂らします。

運動

歌を歌いながら、4秒かけて腕を肩の高さまで前に  
上げます。  
4秒かけてゆっくりと下ろします。

ポイント

ひじを伸ばして、手の甲を上にして前に上げます。  
肩を痛めるので、肩の高さ以上に腕を上げないよ  
うにしましょう。

効果

物を持ち上げたり、腕を持ち上げたり、ベット(布団)からの起き上がりなどの動作が楽になります。

②



最初の姿勢

足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。  
背筋を伸ばして、腕は両側に自然に垂らします。

運動

歌を歌いながら、4秒かけて腕を肩の高さまで横に  
上げます。  
4秒かけてゆっくりと下ろします。

ポイント

ひじを伸ばして、手の甲を上にして真横に上げます。  
肩を痛めるので、肩の高さ以上に腕を上げないよ  
うにしましょう。

効果

物を持ち上げたり、腕を持ち上げたり、ベット(布団)からの起き上がりなどの動作が楽になります。

# 筋力体操のやり方とポイント（1曲目は右・2曲目は左を行う、③の運動は2曲行う。）

③



最初の姿勢

両足を肩幅に開き、足の裏をしっかりと床につけます。手は胸の前で交差させます。

運動

歌を歌いながら、8秒かけてゆっくり立ち上がります。8秒かけてゆっくり座ります。

ポイント

つま先とひざの向きをそろえ、ひざが前に出過ぎないように意識しましょう。  
ひざや腰に痛みがある人は、椅子やテーブルなどに手をつけて立ち上がりましょう。

効果

段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

④



最初の姿勢

背もたれに軽くもたれ、楽に座ります。

運動

歌を歌いながら、4秒かけてゆっくりひざを伸ばします。4秒かけてゆっくり下ろします。

ポイント

ひざを伸ばすときは、つま先を自分の方に向け、太ももの前側の筋肉を意識しましょう。  
下ろすときは、ゆっくりと元の位置に戻しましょう。

効果

歩く時のひざの安定性が向上し、ひざの痛みが楽になります。段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

# 筋力体操のやり方とポイント (1曲目は右・2曲目は左を行う)

⑤



最初の姿勢

椅子の背もたれやテーブルに手を添えて、背筋を伸ばして、できるだけ真っ直ぐに立ちます。

運動

歌を歌いながら、4秒かけてゆっくり足を後ろに引き、4秒かけてゆっくり元に戻します。

ポイント

できるだけ上半身は動かさず、足を真後ろへ引き、あまりひざが曲がらないようにしましょう。

効果

歩く速度が速くなります。また、階段の昇りが楽になります。浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

⑥



最初の姿勢

椅子の背もたれやテーブルに手を添えて、背筋を伸ばして、できるだけ真っ直ぐに立ちます。

運動

歌を歌いながら、4秒かけてゆっくり足を横に上げます。4秒かけてゆっくり元に戻します。

ポイント

できるだけ上半身は動かさず、足を真横に上げ、つま先は正面を向くように意識しましょう。あまりひざが曲がらないようにしましょう。

効果

歩く時の左右のふらつきが少なくなり、安定して歩けるようになるので、転びにくくなります。浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

# 整理体操

## ①肩の運動

- ・両手を組み、頭の上にあげ、そのまま両腕を上へ伸ばします
- ・その状態で15秒数えます
- ・手の平は頭の方を向くようにします



## ②手首・腕のストレッチ

- ・右の手のひらを上に向け、腕を前に伸ばします
- ・左手で伸ばした右手の指をつかみ、手前にゆっくりと引き寄せます
- ・その状態で15秒数えます
- ・右手が終わったら、左手も同様に行います



## ③太ももの裏のストレッチ

- ・椅子の後ろ(20~30cm程間隔をあけて)に立ち、両手で背もたれを持ちます
- ・両足は肩幅程度に広げます
- ・床と体が平行になるように、体を前へ倒します
- ・太ももの裏が伸びるのを感じながら、15秒数え、ゆっくり体を起こします



## ④ふくらはぎのストレッチ

- ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれを持ち、右足を後ろに引きます(つま先は前向きにそろえて、右の踵が浮かないようにします)
- ・左ひざをゆっくりと曲げながら、右のふくらはぎを伸ばし、15秒数えます
- ・右足が終わったら、左足も同様に行います



## ⑤首の運動

- ・首を右に2回、左に2回ゆっくり回します。
- ・楽に動かせる範囲で行います



## ⑥深呼吸

- ・最初にしっかり息を吐きます
- ・鼻から息を吸いながら、両腕を上にあげます
- ・口から息を吐きながら両腕を下ろします
- ・2回行います



**お疲れさまでした！！**



あかいわ  
モモちゃん