

下半身の運動(椅子に座った状態)

ストレッチ編

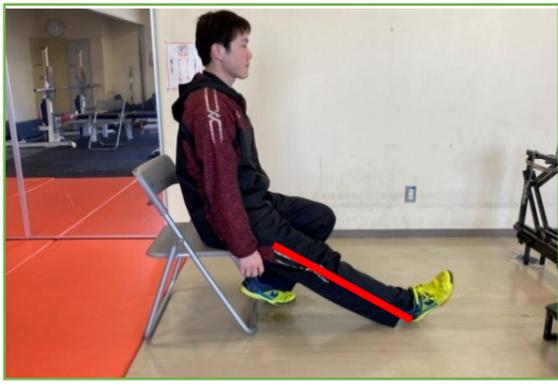
椅子から落ちそう！



椅子を二つ並べてやってみると滑ったりせず安定します。

注意点

- ・必ず息は止めずに呼吸をしながら
- ・ゆっくり5秒かけて伸ばす
- ・痛みを感じたらやめる
- ・無理に伸ばさない



体を倒す



- ・浅く座り片足ずつ。
- ・膝を曲げずしっかり伸ばした状態
- ・猫背にならないよう骨盤から倒す

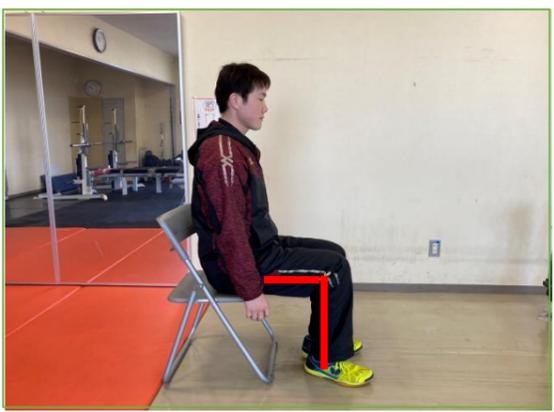


体を倒す

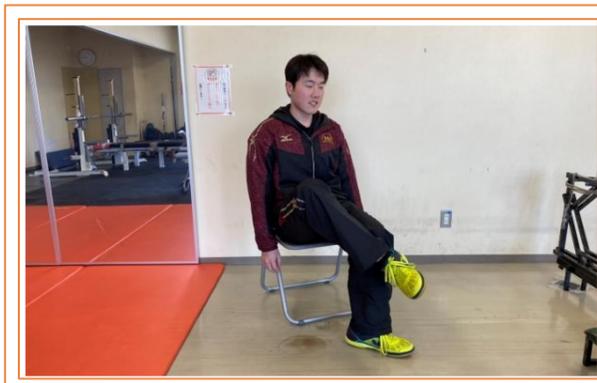


- ・浅く座り片足ずつ。
- ・膝を軽く曲げた状態
- ・猫背にならないよう骨盤から倒す

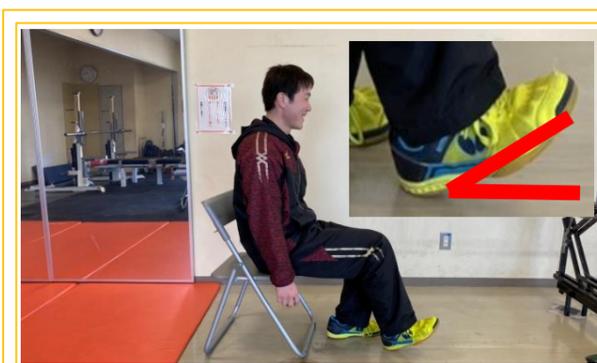
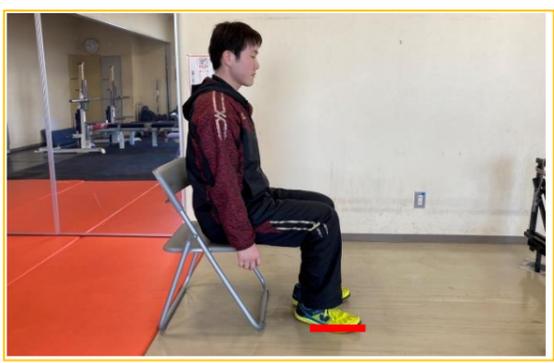
トレーニング編



方法：少し浅めに座り、片足ずつ
ゆっくりと（2秒かけて）。
※疲れてきて前かがみになったり、
足の位置が低くならないよう意識！
ワンランクアップ：水の入ったペット
ボトルを持ち、太ももの上に乗せ
ながら行うと負荷がつけれます。



方法：脛をなぞるイメージ
※足先だけを上げようとせず、膝から
上げるイメージで足全体を動かす。
ワンランクアップ：チューブがあれば負荷を上げることもできます。
チューブが無い方は回数を増やしま
しょう！



方法：①膝を90度程曲げ、足の裏を
地面につける。
②できるだけ高く上げる！
※90度より曲げると、かかとが浮い
たりつま先があがりにくくなります。
普段意識していないとつまづく原因

TVを見ているとき・新聞を読んでいるときなど椅子に座っているときに試してください！
トレーニングの後は使ったところをしっかりとほぐしてあげてください。
お子さん・お孫さんがいる方は一緒に楽しんでやってみてはいかがでしょうか！

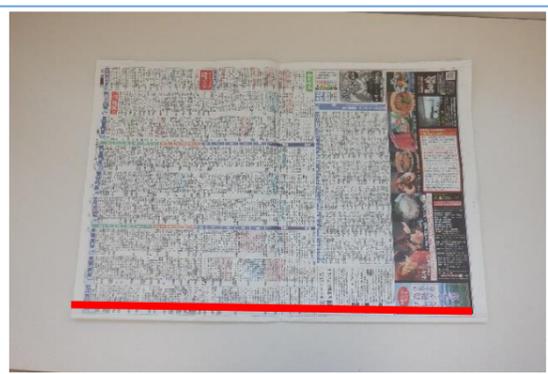


上半身の運動



新聞棒体操で肩こり解消、姿勢改善しましょう

新聞棒の作り方



新聞の折り目が芯になるように丸めます



両端と真ん中をテープで止めます

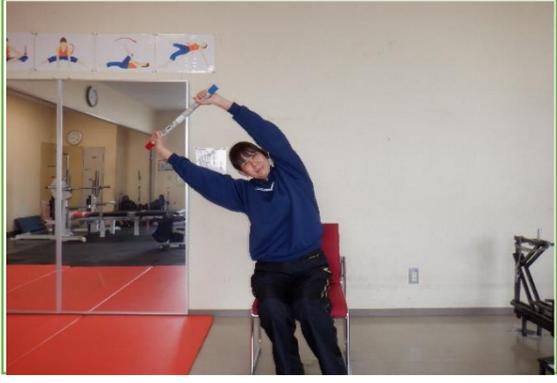
①バンザイ体操 10秒×3回程度
両手で棒を持ちます
下から上へとゆっくりあげます



ばんざーい



②バンザイから横振り体操 10回程度
両手で棒を持ちバンザイします
左右に振ります



左右に伸ばす



肩や腰が痛む方や、途中で痛くなったら中止してください

③胸張り体操 10秒×3回程度
背中で棒を挟みます
胸を張ります



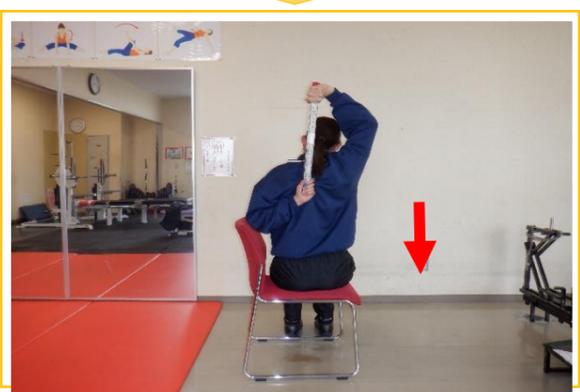
胸を張ります



④肩甲骨体操 左右10回程度
背中で棒を縦に持ち、
上下に引き上げる(左右を変えます)



上に引っ張る
下に引っ張る



⑤剣道体操 10回程度
両手で棒を縦に持ちます
上から下へと振り下ろします



えい!



新聞棒で認知症予防!

新聞棒を投げて受けます。

- ①両手でキャッチ
- ②片手でキャッチ
- ③縦回転、横回転





体幹

トレーニング前の



ストレッチ編

トレーニングの効果を
最大化するために
必要なことは
「**ストレッチ**」

ストレッチはケガなどを防ぐ
「**障害予防**」だけでなく

体の可動域を増やし、
また... **体幹** を鍛える要素も!!

⚠ 注意点 ⚠

- ・必ず息は止めずに呼吸をしながら
- ・ゆっくり5秒かけて伸ばす
- ・痛みを感じたらやめる
- ・無理に伸ばさない



手首を返して手のひらを天井に



息を吐きながら

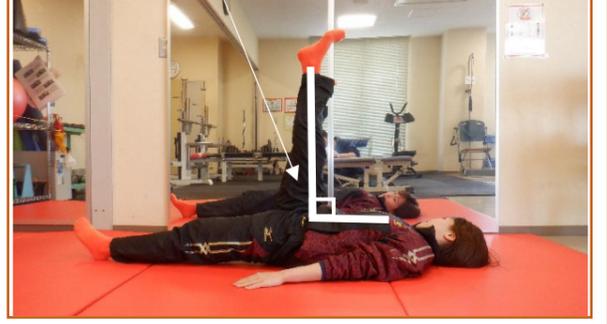
左右に身体を傾ける



ポイント

- ・お尻が浮かないよう意識する
- ・伸ばしているときにゆっくりと息を吐く

片脚を真上に真っすぐ上げる



息を吐きながら

腰をひねりながらゆっくり倒す



ポイント

- ・ほぐされる部分を意識する
- ・伸ばしているときにゆっくりと息を吐く



トレーニング編



仰向けに寝て両ヒザを立てる



素早く上げて
3秒キープ

お腹を縮めるように肩を上げる



5 set

- ① 手のひらを下にして、両手をつき、仰向けに寝転がる。
- ② ヒザとヒザをくっつけ、腰も床にくっつけるイメージ。
- ③ 丹田（おへその下）あたりを「固める」ようなイメージで両肩・頭を上げていく。

ヒザ、腰が離れないように **注意**

仰向けに寝て両ヒザを立てる



3秒で持ち上げ
5秒キープ

お腹を持ち上げ、背中を浮かせる



5 set

- ① 手のひらを下にして、両手をつき、仰向けに寝転がる。
- ② 脚は肩幅くらいに開く。
- ③ 3秒かけて腰を浮かせる。
- ④ 肩からヒザまで一直線にキープする。

ヒザは90度になるように **重要!**

仰向けに寝て両ヒザを立てる



3秒で上げて
5秒キープ

腰を持ち上げ、
片脚をヒザの高さに持っていく



左右 5 set

- ① 手のひらを下にして、両手をつき、仰向けに寝転がる。
- ② ヒザを腰の幅に開き立てる。
- ③ 腰を持ち上げてから、片脚をヒザの高さまで真っすぐに伸ばす。

一直線になるイメージで

メモ