

* 上体・体側の体操は、上半身の筋肉を伸ばし、筋肉をリラックスさせます。ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

ステップ1

(行い方) 両手を頭上に上げ、背中を伸ばす。

(回数) 伸ばした状態で5秒間 2回

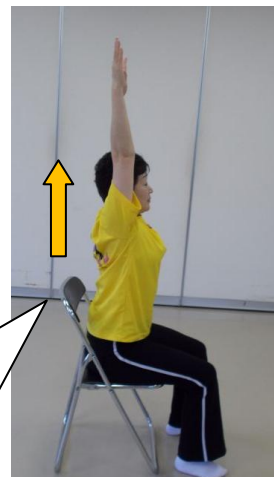


・できるだけ肘を伸ばし、足を少し開いて行いましょう。

・手の平は、向い合わせでも構いません。

・背中とは、背もたれにつかないように注意しましょう。

・1回目が終わったら手を下げ脱力しましょう。



ステップ2

(行い方) 手首をつかみ体側を伸ばす。(左右)

(回数) 伸ばした状態で5秒間



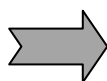
・手首をつかみ、倒す方向に軽く引っ張りましょう。

・呼吸を止めずに、前かがみにならないように、前方を向いたまま行いましょう。

* 胸の体操は、胸の筋肉を伸ばし、背中中の筋肉を縮めます。正面を向いたままゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

ステップ1

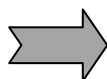
- (行い方) 椅子の脚をつかみ、胸を前に突き出す。
- ★ (回 数) 突き出した状態で5秒間 2回



- ・肩を後に引く要領で行いましょう。
- ・1回目が終わったら、手を離し脱力しましょう。

ステップ2

- (行い方) 手を後で組み、胸を前に突き出す。
- ★ (回 数) 突き出した状態で5秒間 2回



- ・背もたれによりかからないように注意して行いましょう。
- ・正面を向いたまま行い、1回目が終わったら、手を離し脱力しましょう。

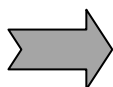
ながら・あいま体操(1)

3 背中の体操

* 背中の体操は、背中の筋肉を伸ばします。ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

ステップ1

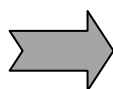
- (行い方) 両手をももの上に置き、顎を引ながらへそを見る。
- ★ (回数) へそを見た状態で5秒間 2回



- ・息を吐きながらゆっくり行いましょう。
- ・腰から曲げずに行いましょう。
- ・1回目が終わったらゆっくり元の姿勢に戻しましょう。

ステップ2

- (行い方) 両手で抱きしめるようにして、背中を丸め、下を向く。
- ★ (回数) 丸くした状態で5秒間 2回



- ・できるだけ両手を肩甲骨に近づけ、手は肩の上に乗せないようにしましょう。
- ・息を吐きながらゆっくり行いましょう。

* 首の体操は、首の筋肉を伸ばします。目を開けて肩の力を抜き、ゆっくり行いましょう。

ステップ1

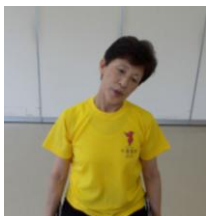
- (行い方) 前に3秒で曲げ、3秒で戻す。後に3秒で曲げ、3秒で戻す。
- ★ (回数) 前後 2回



・前は顎が胸につくように、後は顎を軽く上げるような感じで行いましょう。
・弾みをつけずにゆっくり行いましょう。

ステップ2

- (行い方) 左に3秒で曲げ、3秒で戻す。右に3秒で曲げ、3秒で戻す。
- ★ (回数) 左右 2回



・耳が肩につくような感じで行いましょう。
・肩が上がらないように注意しましょう。

ステップ3

- (行い方) 右方向に3秒で向き、3秒で戻す。左方向に3秒で向き、3秒で戻す。
- ★ (回数) 左右 2回



・肩に顎が乗るような感じで行いましょう。

ステップ4

- (行い方) 4秒間で半周まわす。
- ★ (回数) 1往復



・首を横に傾け、顎を引きながら前側だけ往復するように動かしましょう。
・時計の振子をイメージして行いましょう。

【こんなこともやってみましょう】

*ステップ4は、できる方はゆっくりと1周まわすことも行ってみましょう。

* 肩の体操は、肩を動かし筋肉をほぐします。背中を伸ばし、力を抜いて行いましょう。

ステップ1

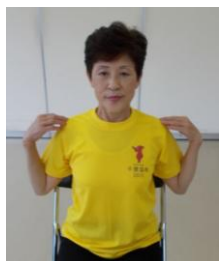
- (行い方) 両肩をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。
- ★ (回数) 2回



- ・息を吸いながら両肩を耳につけるつもりで、ゆっくり上げ息を吐きながらゆっくり下ろしましょう。
- ・息を吐きながら一気に脱力して下ろす行い方もあります。

ステップ2

- (行い方) 肩に手を置き、肘で円を描くようにまわす。(前回し、後回し)
- ★ (回数) 各2回



- ・体の横に大きな円を描くイメージでゆっくり回しましょう。
- ・背中を伸ばし呼吸を止めずに行いましょう。

ステップ3

- (行い方) 左手を右肩に置き、右手で左肘を上げゆっくり押す。(左右)
- ★ (回数) 押した状態で5秒間

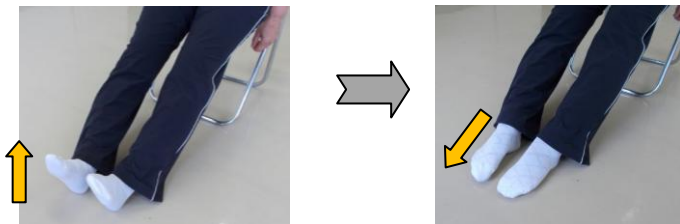


- ・手を置いて、肘をゆっくり後方に押しましょう。
- ・体は正面を向いて行いましょう。

* 足の体操は、足首やふくらはぎを伸ばします。上半身をリラックスして、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

ステップ1

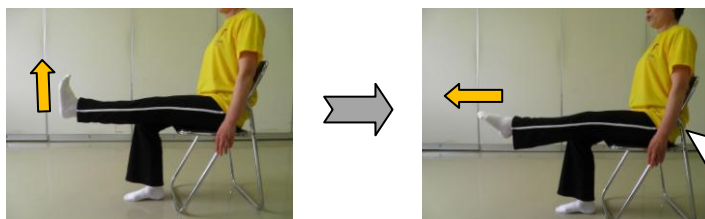
- (行い方) 踵を床につけ、膝を伸ばし、つま先の上げ下ろしをする。
- ★ (回数) 両足一緒に10回



- ・椅子に浅く座り、両手で椅子をつかんで行いましょう。
- ・上げ下げは2秒に1回を目安にしましょう。
- ・片足ずつ交互に行うこともできます。

ステップ2

- (行い方) 踵を床から離し、膝を伸ばしつま先の上げ下ろしをする。(左右)
- ★ (回数) 各10回



- ・椅子の奥に座り、両手で椅子の脚を持って行いましょう。
- ・上げた足のももの裏が椅子から離れないようにしましょう。

ステップ3

- (行い方) 左踵を床につけ、膝を伸ばし左手でつま先を触る。(左右)
- ★ (回数) 触った状態で5秒間 2回



- ・椅子に浅く座り、片手で椅子をつかみ、足先を見ながら行いましょう。
- ・つま先を触るのがきつい場合は、すねなど自分にできるところを触りましょう。

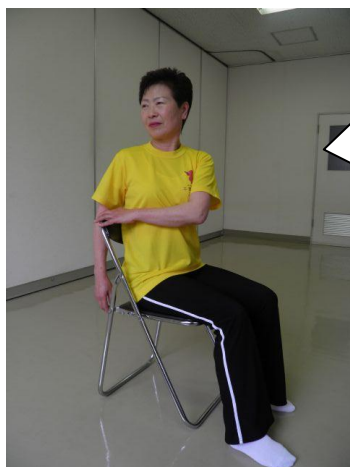
【こんなこともやってみましょう】

* ステップ3を、左足を右手で触るなど、伸ばした足の反対の手で触ることもやってみましょう。

* 上体の体操は、上体をひねり背中中の筋肉を伸ばします。ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

ステップ1

- (行い方) 背もたれの左側を右手で持ち、体を左方向にひねる。(左右)
- ★ (回数) ひねった状態で5秒間



- ・両足を動かさずに、ひねった方向を見ましょう。
- ・下ろしている腕は、力を抜きましょう。
- ・息を吐きながら、ゆっくり上体をひねりましょう。

ステップ2

- (行い方) 頭の後ろで手を組み、上体をひねる。(左右)
- ★ (回数) ひねった状態で5秒間



- ・呼吸は、ひねる時にゆっくり息を吐き、戻す時に吸いながら行いましょう。
- ・背中を伸ばし、両足を少し開いて座り、足は動かさずに行いましょう。