めざめ 体操

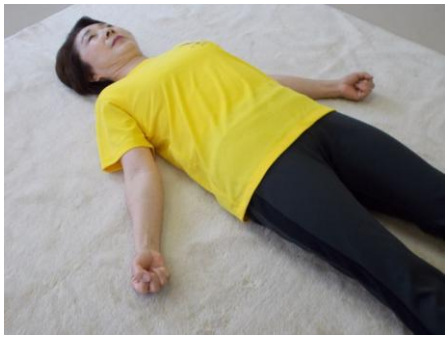
1 グーパー体操

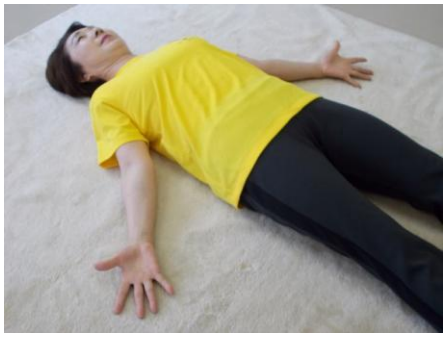
＊グーパー体操は、指を動かすことにより、脳に刺激を与えます。開いて閉じては２秒に１回を目安に、肩の力を抜いて行いましょう。

ステップ1

（行い方） 両手同時にグー・パーを行う。
（回　数） グー・パーを１０回

・グーで１、パーで２と数えながら、ゆっくりくり返しましょう。



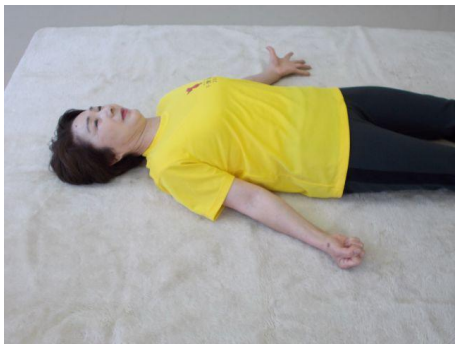


・しっかり握りましょう。

・指と指の間をしっかり開いてパーにしましょう。

ステップ2

（行い方） 右手グー、左手パーを交互に行う。
（回　数） グーパーを１０回



・左右のグー・パーを替える時は、同時に行いましょう。

【こんなこともやってみましょう】

①手を天井方向にあげてもできます。
②ステップ１の両手グーを、片方の手は親指を外に出して、もう一方は親指を中に入れる握り方でも行うと脳の刺激にもなるので、行ってみましょう。

①

②

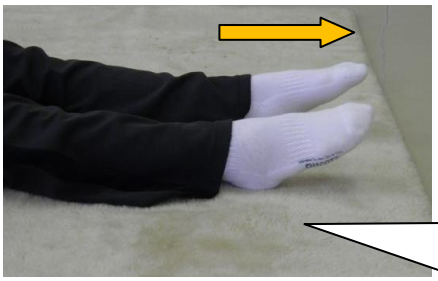
めざめ 体操

2 足首･手首の体操

＊足首・手首の体操は、足首（ふくらはぎ）・手首を動かします。２秒に１回を目安に、全身の力を抜いて行いましょう。

ステップ1

● （行い方） 両足を軽く開き、足先を上下に動かす。
★ （回 数） １０回（上下で１回）

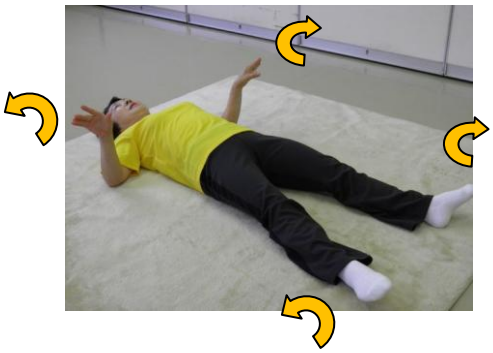


・両足を軽く開いて、リラックスして行いましょう。

・力を入れ過ぎると、ふくらはぎがつる場合があるので、ゆっくりと行いましょう。

ステップ2

● （行い方） 足は床についたまま肘を軽く曲げ、足首・手首をまわす。
★ （回 数） 各１０周



・肘を軽く曲げ、力を抜いて行いましょう。

・足首まわしは、親指の先で円を描くように行いましょう。

・手足は同時でも、別々でも構いません。

【こんなこともやってみましょう】

①ステップ１は、慣れてきたら左右の足を、交互に行ってみましょう。
②ステップ２は、内側まわし、外側まわしと交互に行ってみましょう。

①

めざめ 体操

3 まさつ体操

＊まさつ体操は、体をさすることにより血行を良くします。２秒に１回を目安に、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） 手の平で肩から肘までをさする。（左右）
★ （回 数） ５往復

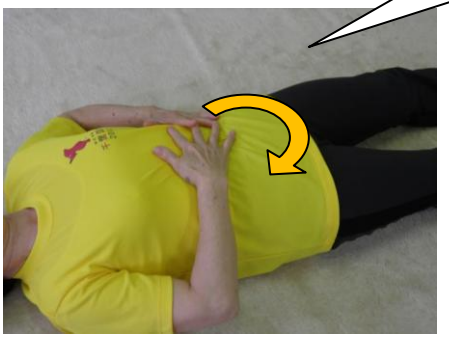
・腕をお腹の上に乗せると、行いやすいでしょう。

・慣れてきたら腕の内側を手首からつけ根に向ってさすりましょう。

ステップ２

● （行い方） お腹を両手で、円を描くようにさする。
★ （回 数） 左・右まわり各５周

・おへそを中心に、手の重さを感じながら、ゆっくり大きくさすりましょう。



【こんなこともやってみましょう】

＊ステップ１は、脇や足など自分でできる所も行ってみましょう。

めざめ　体操

4　全身の体操

＊全身の体操は、筋肉を伸ばしたりゆるめたりします。ゆっくり呼吸をしながら、行いましょう。

ステップ1

●　（行い方）　両手を頭上に伸ばし、両足のつま先を天井に向け、踵を押し出す。
★　（回　数）　伸ばした状態で５秒間　－　脱力（２回）

・伸ばした腕は、手の甲を床につけましょう。

・体をふとんから離さないように注意しましょう。

・全身の力を抜きましょう。

脱力状態

ステップ2

●　（行い方）　両手を頭上に伸ばし、両足のつま先を下方に伸ばす。
★　（回　数）　伸ばした状態で　５秒間　－　脱力（２回）

・力を入れ過ぎるとふくらはぎがつる場合があるので注意しましょう。

・息を止めずに行いましょう。

めざめ 体操

5 股関節の体操

＊股関節の体操は、股関節を広げます。ゆっくりと呼吸をしながら、行いましょう。

ステップ1

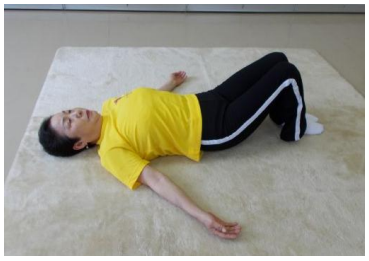
● （行い方） 右足裏で左の足を触りながらゆっくり膝を曲げる。（左右）
★ （回　数） 曲げた状態で１０秒間

・ゆっくり膝を曲げ、踵をお尻に近づけるように動かしましょう。

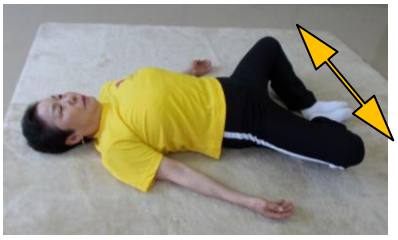
・無理に膝を外側に倒さず、股関節の痛みがない範囲で行いましょう。

ステップ2

● （行い方） 両足を閉じ、膝を曲げた状態から膝を外側に開く。
★ （回　数） 開いた状態で１０秒間



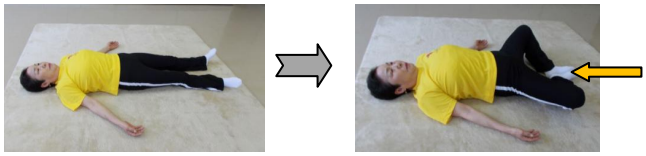
・自分にあったお尻と踵の広さを決めましょう。（お尻に踵が近いほどきつくなります）



・腰が浮くほど行わないようにしましょう。

【こんなこともやってみましょう】

＊両足を伸ばした状態から足裏を合わせ、踵をお尻に近づけて行う方法もあります。



めざめ 体操

6 腰の体操

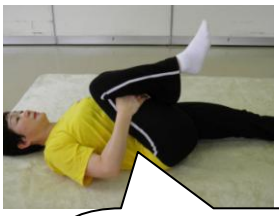
＊腰の体操は、腰の筋肉を伸ばします。ゆっくりと呼吸をしながら力を抜いて、行いましょう。

ステップ1

● （行い方） 片膝を曲げ、両手で膝を抱えて胸に近づける。（左右）
★ （回 数） 曲げた状態で１０秒間

・息を吐きながら、膝を胸に引き寄せましょう。

・頭は床につけた状態で、顎を引いて行いましょう



・きつい場合や膝痛の方は、膝裏を持って行いましょう。

ステップ2

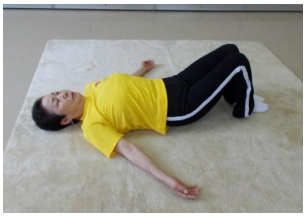
● （行い方） 両膝を曲げ、両手で膝を抱えて胸に近づける。
★ （回 数） 曲げた状態で１０秒間

・頭、背中をしっかり床につけたまま行いましょう。

・きつい場合や膝痛の方は、膝裏を持って行いましょう。

ステップ3

● （行い方） 両膝を曲げた状態から、両膝を同じ方向に倒す。（左右）
★ （回 数） 倒した状態で１０秒間



・両肩が床から浮かないように注意しながらゆっくり倒しましょう。

めざめ　体操

7　ぶらぶら体操

＊ぶらぶら体操は、手・足の筋肉を動かします。呼吸をゆっくりしながら、全身の力を抜いて、行いましょう。

ステップ1

●　（行い方）　肘を軽く曲げ、両手の力を抜きぶらぶらする。
★　（回　数）　ぶらぶらした状態で１０秒間

・手首の力を抜いて行いましょう。

・腕を下げたまま、腕全体をぶらぶらすることもやってみましょう。

ステップ2

●　（行い方）　天井方向に足をあげ、両足の力を抜き、ぶらぶらする。
★　（回　数）　ぶらぶらした状態で１０秒間

・両手で体を支えましょう。

・足全体の力を抜いて行いましょう。

ステップ3

●　（行い方）　両手、両足の力を抜き、ぶらぶらする。
★　（回　数）　ぶらぶらした状態で１０秒間

・肘は伸ばさず曲げた状態で行っても構いません。