

元気になろう会通信

3種類の体操で全身を動かそう！

第3号では“腕を伸ばす体操・もも上げ・かかと上げ”をご紹介しました。これらは立って行うことでバランス能力を高めることができます。これからも無理なく続けてみてくださいね。

今回も「上半身と体幹」「下半身」の体操をご紹介します。これらの体操を3776体操にプラスして行い、全身を楽しく動かしていきましょう！

※体操の注意と準備※

普段通りの呼吸をしながら動かしましょう。
体を動かす際は無理をせず、自分の動ける範囲で行いましょう。
体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

【下半身】

つま先上げ



～つま先を上げて下ろす～

5～10回 行いましょう

- ① 膝の真下に足首がくるように座ります
- ② 「1・2・3・4」でゆっくりと、両つま先を上げます
- ③ 「5・6・7・8」でゆっくりと、両つま先を下ろします

★体操の効果★

すねの筋肉が鍛えられ、
つまずきにくくなります

【上半身と体幹】

肩と脇腹のストレッチ

～体を左右に倒す
肩甲骨を寄せる～

5～10回 行いましょう

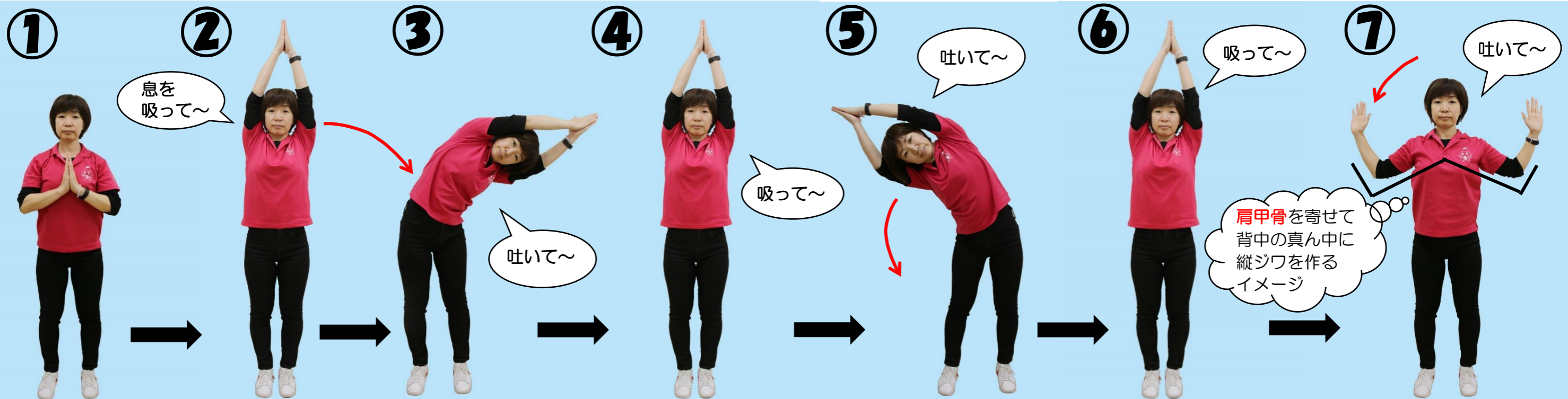
★体操の効果★

肩こりが和らぎます
姿勢の改善につながります

お祈りのポーズ

富士山のポーズ

Wのポーズ



足を腰幅に開き、
胸の前で手を
合わせます

両腕を上げます

そのまま体を
横に倒します

体を戻します

反対側に
体を倒します

体を戻します

手をおろします
手のひらを外に向けて
Wの形を作ります