

## 3種類の体操で全身を動かそう！

第1号でご紹介した「ひざ痛対策の体操」、皆様いかがでしたでしょうか？

さて、今回からは全身をまんべんなく動かせるよう、「上半身」「腰回り」「下半身」3種類の体操をご紹介します。全身を動かすことが筋力や体力を保ち、免疫力を下げないことにつながります。ぜひご自宅でやってみて、コツコツ貯筋を増やしていきましょう！

### ※体操の注意と準備※

普段通りの呼吸をしながら動きましょう。

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。

【上半身】

### 胸をひらく体操

～両手を八の字に広げる～



- ① 肩を下げた状態で、両手を八の字に広げます
- ② 腕を後ろに広げて、胸をしっかりと張ります
- ③ そのまま **10秒** 数えます

### ★体操の効果★

肩回りの筋肉がほぐれます  
肩こりが和らぎます

【腰回り】

## 上半身をねじる体操

～両腕を胸の前で交差 体をねじる～

- ① 両腕を胸の前で交差します
- ② おへそを正面に向けたまま、上半身だけをねじります
- ③ そのまま **10秒** 数えます

### ★体操の効果★

お腹の筋肉が鍛えられます  
立って行うことで、  
バランス能力がUP します



【下半身】

## スクワット

～ゆっくり腰を下ろす・立ち上がる～



- ① 足を腰幅より少し広く開いて立ち、両腕を前に伸ばします
- ② 「**1・2・3・4**」でお尻を後ろにつきだしながらゆっくりと腰を下ろします
- ③ 「**5・6・7・8**」でゆっくりと、立ち上がります

### ★体操の効果★

これ 1 つで「立つ・座る・歩く」足腰の筋肉が、お得に鍛えられます！