

元気になろう会通信

2種類の体操で全身を動かそう！

第8号では“背中ストレッチ・股関節をほぐす運動・足踏み”をご紹介しました。これらの体操は、家事や畑仕事など生活の中で体を動かす前に行うことで、筋肉がほぐれて動きやすくなるのでおすすめです。

今回は「上半身」「体幹」の2種類の体操をご紹介します。涼しい場所で、無理なく楽しく体を動かしてみてくださいね。

※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。

【体幹】

片足上げ

～横向きに寝て、片足を上げて下ろす～



片足ずつ
10～15回 行いましょう

- ① 横向きに寝て、床に手をつきしっかりと体を支えます
- ② 「1・2・3・4」でゆっくりと、片足を上げます
- ③ 「5・6・7・8」でゆっくりと、足を戻します
- ④ 反対の足も同じように行います

※良くない姿勢の例



体が前方に倒れないようにしましょう

★体操の効果★

体幹とお尻の横側の筋肉が鍛えられ、片足でのバランスがとりやすくなります

【上半身】

肩ほぐし

～腕を前後に振る・腕をねじる

・腕を円を描くように回す～

②～④はそれぞれ
片腕ずつ10回 行いましょう

★体操の効果★

肩関節の細かい筋肉がほぐれ、腕が上がりやすくなります

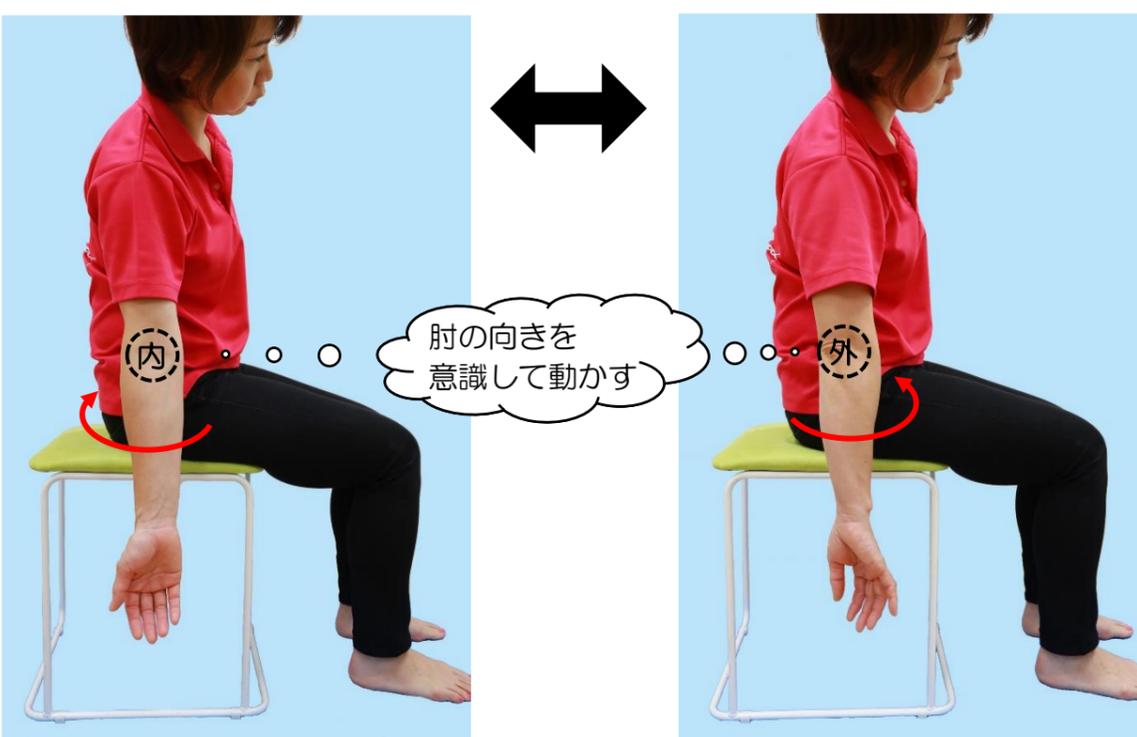
① 動かす腕の力を抜きます



② 手のひらを内側に向けて、腕を前後に振ります



③ 肘が内側や外側に向くように腕全体を動かします



④ 床に指先で円を描くように、肩から腕全体を回します

