

# 元気になろう会通信

## 3種類の体操で全身を動かそう！

第4号では“肩と脇腹のストレッチ・つま先上げ”をご紹介しました。特に“肩と脇腹のストレッチ”は、肩甲骨を意識して寄せることで筋肉がほぐれ、良い姿勢を保つことにもつながりますので、ぜひご自宅で引き続きやってみてくださいね。

今回も「上半身」「体幹」「下半身」の体操をご紹介します。元気になろう会でも行っていた体操ですので、思い出しながら楽しく体を動かしていきましょう！

### ※体操の注意と準備※

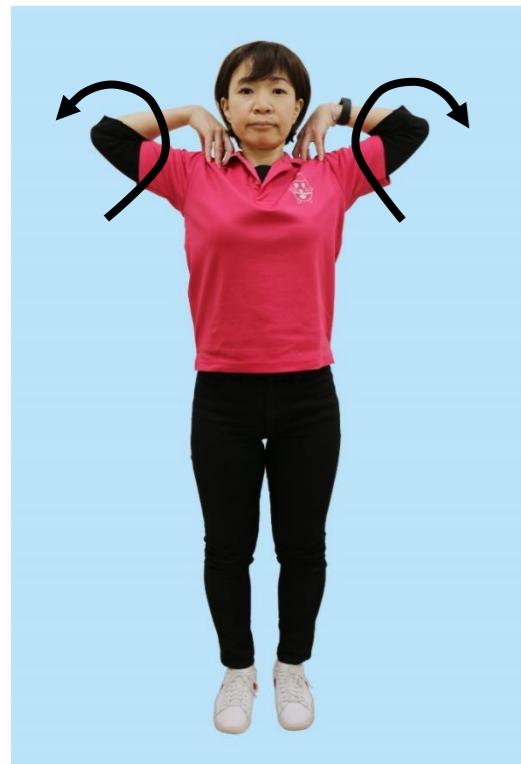
普段通りの呼吸をしながら動きましょう。

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】

### 肩まわし



### ～肘で円を描くように肩をまわす～

一方向に 5～10回 まわしたら  
反対方向も 5～10回 まわす

- ① 両手を肩に置きます
- ② 肩甲骨を動かすように意識しながら、肘で大きく円を描くようにまわします
- ③ 反対方向も同じように、まわします

### ★体操の効果★

肩こりが和らぎます  
腕が上がりやすくなります

【体幹】

### お尻の筋肉を鍛える体操



【下半身】

### もも裏のストレッチ



### ～片足を横に上げて戻す～

左右それぞれ  
5～10回 行いましょう

- ① 椅子につかり、つま先を正面に向けて立ちます
- ② 「1・2・3・4」でゆっくりと、片足を横に上げます
- ③ 「5・6・7・8」でゆっくりと、元の位置に戻します
- ④ 反対の足も同じように行います

### ★体操の効果★

お尻の筋肉を鍛えます  
体の軸が安定し、  
バランス能力がアップします

### ～片足を前に伸ばして上半身を倒す～

左右それぞれ  
3～5回 行いましょう

- ① 椅子に少し浅く座ります  
※椅子から落ちないよう、注意してください
- ② 片足を前に伸ばします
- ③ 背中をまっすぐ保ったまま、上半身を前に倒します  
※股関節を曲げて、前に倒すイメージ
- ④ そのまま、ゆっくり 10秒数えます
- ⑤ 反対の足も同じように行います

### ★体操の効果★

血流が良くなり、  
足を動かしやすくなります