

元気になろう会通信

3種類の体操で全身を動かそう！

第5号では“肩まわし・お尻の筋肉を鍛える体操・もも裏のストレッチ”をご紹介しました。ちょっとした隙間時間で行える体操ですので、ぜひ続けてみてくださいね。

さて、今回も「上半身」「体幹・股関節」「下半身」の体操をご紹介します。全て背筋を伸ばした良い姿勢で行うことで、体操の効果が高まります。意識して行ってみましょう。

※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】

首の後ろ伸ばし

背中
は
まっすぐ
保ちましょう



～首をゆっくり前に倒す～

1～2回 行いましょう

- ① 背筋を伸ばして椅子に座り、両手を頭の後ろに当てます
- ② ゆっくり首を前に倒します
- ③ そのまま 10秒 数えます

★体操の効果★

首や背中が伸び、
姿勢の改善につながります

【体幹・股関節】

両足の開閉運動

～両足を開く・閉じる～

5～10回 行いましょう



開いたり閉じたりは、
すり足でもOK!

- ① 背筋を伸ばして座ります
- ② 「1・2・3・4」で、ゆっくりと両足を開きます
- ③ 「5・6・7・8」で、ゆっくりと両足を閉じます

★体操の効果★

股関節の動きが良くなります
腹筋と背筋が鍛えられ、
姿勢の改善につながります

【下半身】

ももの前側 ストレッチ

～横向きで足を広げる
もも前側を伸ばす～

左右それぞれ
3～5回 行いましょう



おへそは
矢印の向き

腰が反らないように
気をつけましょう

伸びるのは
ここ!

- ① 椅子に横向きに座ります
※必ず背もたれを持ってください
- ② 片足を後ろに伸ばします
- ③ 姿勢を正し、胸を張ります
- ④ 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★

ももの前側の筋肉が伸び、
歩幅が広がります