

元気になろう会通信

3種類の体操で全身を動かそう！

第7号では“肩の筋肉を鍛える運動・お尻のストレッチ・ふくらはぎのストレッチ”をご紹介しました。自分のできる範囲で無理なく行うことができましたでしょうか？
今回も3種類の体操をご紹介します。暑くなる時期ですので、こまめに水分を補給しながら涼しい環境で身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】

背中 の ストレッチ

～両手を前に伸ばして
背中を丸める～

3～5回 行いましょう

- ① 両手で円を作るように手を組みます
- ② 息を吐いてお腹をへこませながら、背中全体を丸めておへそをのぞきます
※腰から背中を丸めましょう
- ③ そのまま10秒数えます

★体操の効果★

肩甲骨まわりの筋肉がほぐれて、背骨がしなやかになります
続けることで呼吸しやすくなります

お尻はタオルを押しつぶすイメージで

【下半身】

股関節を ほぐす運動

～前後左右に・円を描くように
片足ずつ動かす～

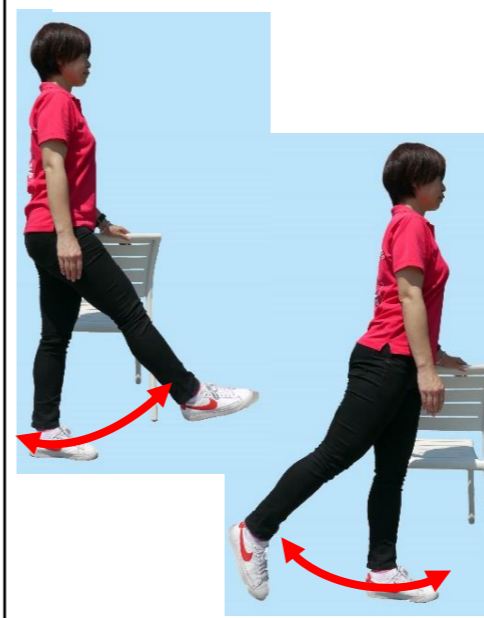
★体操の効果★

股関節がほぐれ、歩きやすくなります

片足ずつ
それぞれ5～10回行いましょう

※ 動かす側の足は床から浮かせましょう
※ 時計の振り子のように動かしましょう

①前後に振ります



②左右に振ります



③円を描くように 回します



【体幹】

足踏み

～腕を大きく振りながら足踏み～

左右交互に
10～20回行いましょう

- ① 姿勢を正して座ります
- ② ももを股関節から上げて下ろします
※ゆっくりペースや速いペースなど、色んな速度で行いましょう

★体操の効果★

太ももと腰の筋肉が鍛えられ、歩きやすくなります
腕を大きく振ることで、肩こりが和らぎます