

元気になろう会通信

3種類の体操で全身を動かそう！

第6号では“首の後ろ伸ばし・両足の開閉運動・ももの前側ストレッチ”をご紹介しました。良い姿勢を意識しながら体を動かすことができましたか？

さて、今回も「上半身」「お尻」「下半身」の体操をご紹介します。これらの体操で肩や足の筋肉を動かし、軽やかな体を作っていきましょう。

※体操の注意と準備※

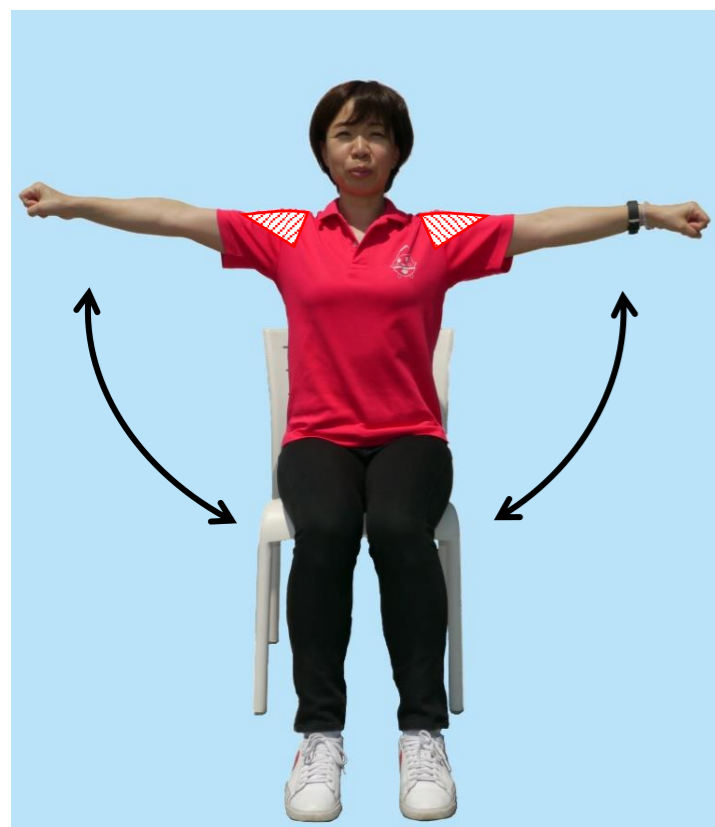
普段通りの呼吸をしながら動きましょう。

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】

肩の筋肉を鍛える運動



～両腕を上げる・下ろす～

5～10回 行いましょう

① 「1・2・3・4」で、
両腕を肩の高さまで上げます

② 「5・6・7・8」で、
両腕を下ろします

※楽に感じる場合は、両手に
ペットボトルを持って行う
と効果が上がります

★体操の効果★

肩まわりの筋力がアップします
肩関節の動きも良くなります

【お尻】

お尻のストレッチ

～片足を反対の足の太ももにのせる
上半身を前に倒す～



左右それぞれ
3～5回
行いましょう

- ① 片足を、反対の足の太ももにのせます
- ② 姿勢を正して、上半身を前に倒します
- ③ 10秒数えます
- ④ 反対の足も同じように行います

★体操の効果★

お尻の筋肉がほぐれて
足の動きが良くなり、
歩きやすくなります

【下半身】

ふくらはぎのストレッチ

～足を前後に開いて
後ろ足のふくらはぎを伸ばす～

左右それぞれ
3～5回 行いましょう



- ① 椅子の背もたれにつかまったり
壁などを支えにして、足を前後に開きます
- ② 前足の膝を曲げて、
後ろ足のふくらはぎを伸ばします
- ③ 姿勢を正して、10秒数えます
※体を前に倒しすぎないようにしましょう
- ④ 反対の足も同じように行います

★体操の効果★

足首が柔らかくなり、
歩きやすくなります