

3種類の体操で全身を動かそう！

第2号でご紹介した“胸をひらく体操”“上半身をねじる体操”“スクワット”はいかがでしたでしょうか？

今回も「上半身」「股関節」「下半身」の3種類の体操をご紹介します。家でのちょっとした空き時間を使って積極的に全身を動かし、今ある筋力や体力をしっかりと保っていきましょう。

※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。

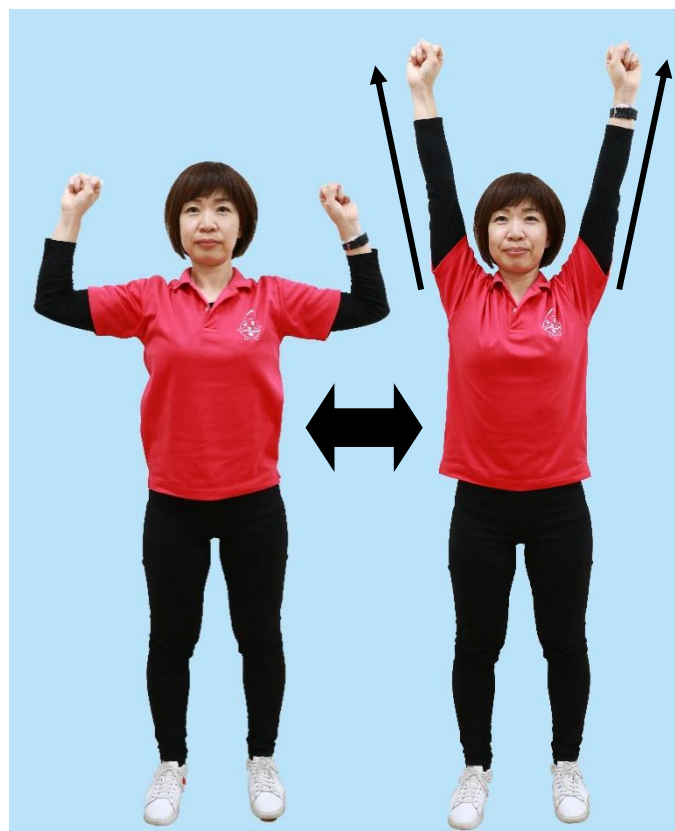
体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

【上半身】

腕を伸ばす体操

～肩から上に両腕を伸ばす～

5～10回 行いましょう



- ① 両手を軽く握ります
- ② 肘を曲げ、肩と肘が同じ高さになるように準備します
- ③ 「1・2・3・4」でゆっくりと、両腕を上へ伸ばします
- ④ 「5・6・7・8」でゆっくりと、両手を肩の高さまで下げます

★体操の効果★

肩回りの筋肉がほぐれます
立って行うことで、
バランス能力がUPします

もも上げ

～太ももを交互に持ち上げる～



背中がまっすぐ

股関節が直角になるように、
足をあげましょう

左右交互に
合計10～20回
行いましょう

- ① 椅子や壁につかまり、立ちます
 - ② ゆっくりと片足を上げます
 - ③ ゆっくりと下ろします
- ※ 左右交互に繰り返しましょう

★体操の効果★

股関節が動かしやすくなります
立って行うことで、
バランス能力がUPします

【下半身】

かかと上げ

～かかとを上げて下ろす～



5～10回 行いましょう

- ① 足を肩幅に開き、椅子の背もたれを持ちます
- ② 「1・2・3・4」でゆっくりと、
両かかとを上げます
- ③ 「5・6・7・8」でゆっくりと、
両かかとを下ろします

★体操の効果★

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、
つまずきにくくなります