

# いきいき健康体操

## <上肢運動>

- ① ゆっくり深呼吸(3回)
- ② 手指の動作確認・グーパー運動(手指がしっかり動くかな?)
- ③ 指を数える運動  
(右手は親指から、左手は小指から数えてみましょう)
- ④ 上腕拳上・外旋内旋運動



※④-1 握った手はそのまま  
ゆっくりと上にあげる



※④-2 握った手はそのまま  
左右に引っ張る



## ⑤ 肩・肩甲骨の運動

- ・肩の上下運動(3回)
- ・肩を挙げてひじを大きく回す(前後3回)



## ⑥ 体感運動

- ・腰に手を当てて、顔だけでなく体をひねるように向く(左右3回)



## ⑦ 胸部・背筋を伸ばす運動

- ・脇をしめて手の平を上に向け、胸を張るように横に広げる(ゆっくり3回)



## <下肢運動>

### ①足指等の動作確認・グーパー運動(曲げ伸ばし等適度)

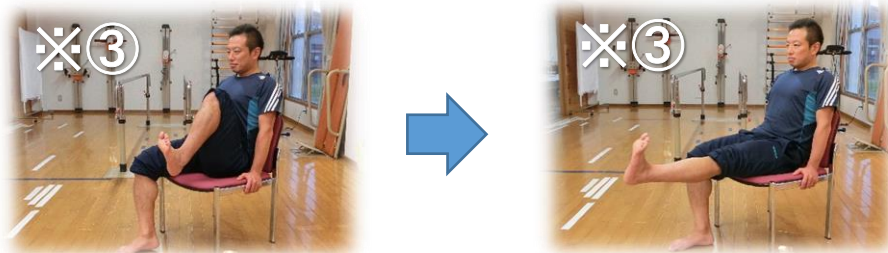
※足指動きますか？足首動きますか？

### ②足首の屈曲、ふくらはぎを伸ばす運動(各10回)



### ③膝の屈曲、伸展運動(左右3回)

※膝を体に近づけるように曲げて、ゆっくり前につきだす



### ④股・鼠蹊部の筋力運動(5秒間3セット)

※片手で拳を作り、膝と膝で挟む。拳を潰すようにして、股と鼠蹊部に力を入れる。



### ⑤足踏み運動(20回)

※手をつけると、なお良いでしょう！



自宅でテレビを見ながらでも、朝起きて少し体を落ち着かせた後でも、簡単な体操・運動を、できる範囲で少しずつ継続することが大切です。

「急がず・焦らず・じっくり」を心がけて、みなさんもやってみましょう！