

# いきいき元気体操 ②

10秒(回)から始めて できる人は徐々に回数を増やしましょう

## 腰の体操

### 1 腰のストレッチ

- ① 手は胸のあたりで水平にして肘が下がらないようにする
- ② 足で床をしっかり踏みつけて10秒かけて上半身を左右にひねる



腰がねじれていることを意識する

### 2 腹筋を鍛える

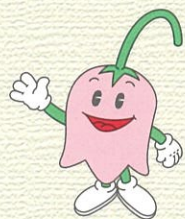
- ① 背筋を伸ばしてイスに浅く座り 背中を少し倒す
- ② 5秒間姿勢を保つ (2回)



お腹に力が入っている事を意識する

### 3 腰を鍛える

- ① イスに深く座る
- ② 腕を振ってお尻で前後に移動する

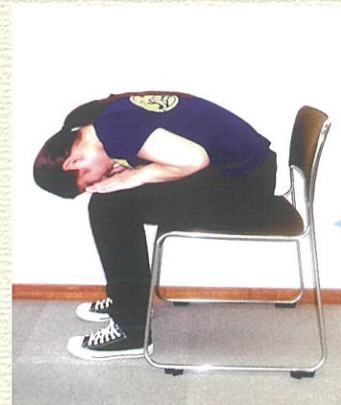


骨盤の動きを意識する

※最初は10回で移動 出来たら8回 6回と回数を減らす

### 4 腰のストレッチ

- ① イスに深く座って頭をひざ下まで下げる



腰が伸びていることを意識する

- ② 腰をたたく
- ③ 腰をさする
- ④ お腹を「の」の字を書くようにさする

## ストレッチ・運動のポイント

- ① 安全に注意して行いましょう
- ② 呼吸は止めないように行いましょう
- ③ 気持ち良いと感じる程度の動きで行いましょう

(注意) 体操に伴う痛みがある場合は その動きは行わないようにしましょう

## 足の筋肉を鍛える

### 1 ふくらはぎ・すねの前を鍛える

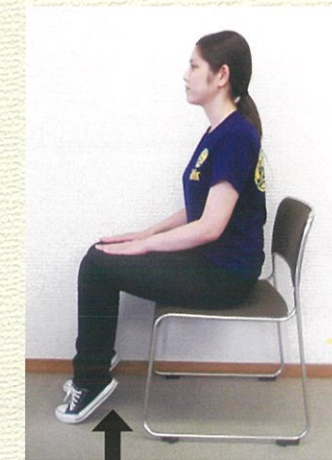
椅子に浅く座り

- ① つま先をあげる (10回)



すねの筋肉を使っていることを意識する

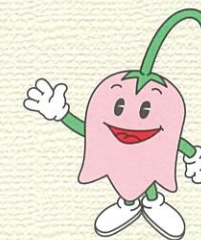
- ② かかとをあげる (10回)



ふくらはぎの筋肉を使っていることを意識する

### 2 足回りの運動

腕を大きく振って足踏みをする (30回)



足音がするくらいしっかり踏みしめる

### 3 足の血行を良くする

足を手の平でまんべんなく叩く

