

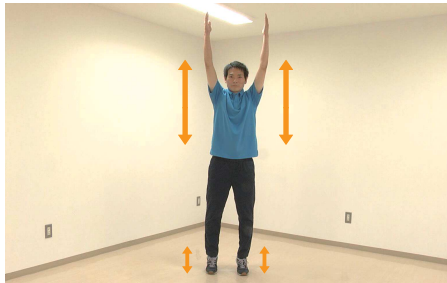


立位 バランス & 筋力トレーニング

## 立位でのバランス & 筋力アップの運動



立った姿勢からゆっくりバンザイしながら踵をあげます。



その後、手と踵をゆっくり下ろしていく動作を繰り返します。



立位 バランス & 筋力トレーニング

## 転倒防止のためのバランストレーニング



立った姿勢で右足を前に出します。



次に右足を後ろに引く動作を繰り返します。今度は左足でも同じ動作を行います。



立位 バランス & 筋力トレーニング

## 足と腰の筋力トレーニング



立った姿勢で肩幅より少し広めに足を開き、つま先を少し外に向けます。



そこからゆっくり膝を曲げて腰を下ろし、その後ゆっくり膝を伸ばして元の位置に戻していく動作を繰り返します。

ためしてみよう!

# けんぱちくん体操

いきいきと  
輝け健康  
なかつがわ



## けんぱちくん体操とは?

最近、運動不足だから、からだを動かさないといけない! と思っているけど何をして良いか分からない! どれが効果的なのか分からない! と考えている市民の皆様が気軽に出来る体操をまとめました。自分の健康は自分で守りましょう! 『いきいきと輝け健康なかつがわ』

## 運動の10カ条 & 注意点

- 第1条 無理をしない
- 第2条 まずはストレッチ
- 第3条 水分を補給
- 第4条 痛みが出たら中止
- 第5条 転倒に注意
- 第6条 息を止めない
- 第7条 「ややきつい」くらいの運動を
- 第8条 色々な運動を行う
- 第9条 慣れてきたら次の運動
- 第10条 継続が大事

正しく行って  
楽しく取り組み  
ましょう!

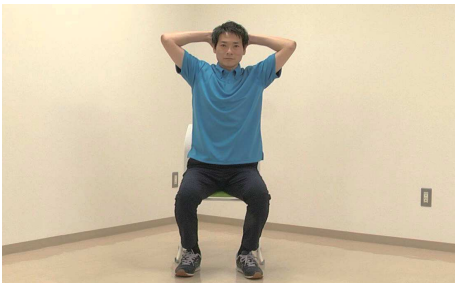


市民福祉部高齢支援課

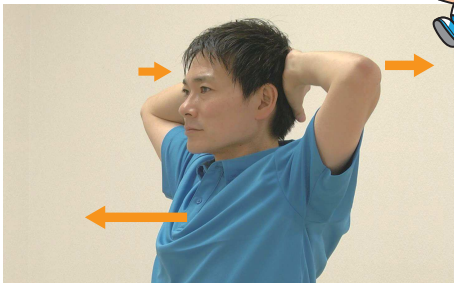
〒508-8301 岐阜県中津川市かやの木町2-1  
TEL.0573-66-1111 FAX.0573-62-0058



### ストレッチ | 肩の柔軟体操



なるべく背筋を伸ばして腰掛けた姿勢で両手を頭の後ろで組みます。



その姿勢から肘を開いて胸を張り、その位置を止めます。

### ストレッチ | 太ももの柔軟体操



少し浅めに腰掛け片足を前に伸ばし、両手を前に出した片足の太ももにのせます。

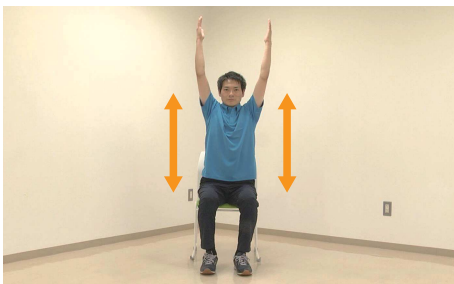


両手をのせた太ももにお腹を近づけ、膝からもも裏が少し突っ張るところで止めます。

### 座位筋力トレーニング | 腕と体幹の筋力トレーニング



両手を体の横につけた姿勢をとります。

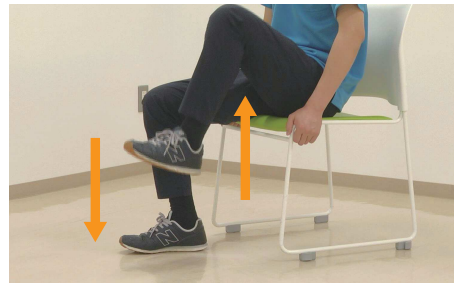


そのままゆっくりと両手をバンザイの姿勢まで上げてゆっくり下ろします。

### 座位筋力トレーニング | 体幹の筋力トレーニング



両手で椅子の座面につかまります。

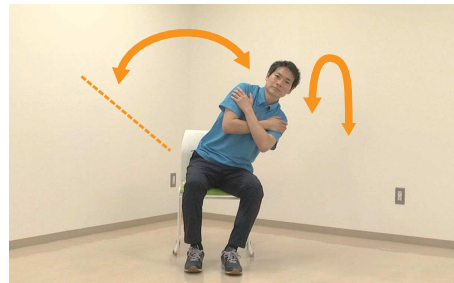


そのまま左右の足を交互に太ももをゆっくり上げて下ろすを繰り返します。

### 座位バランス&筋力トレーニング | 体幹のバランストレーニング



腕を胸の前で組みます。

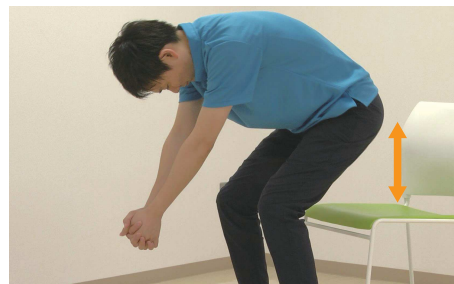


そのままゆっくり右→左→前→後の順に倒して止めます。

### 座位バランス&筋力トレーニング | 足と腰の筋力トレーニング



浅く腰を掛けて両手を軽く前に出して組みます。



そのままゆっくりおしりを持ち上げて止めて、そこからゆっくり下ろすを繰り返します。