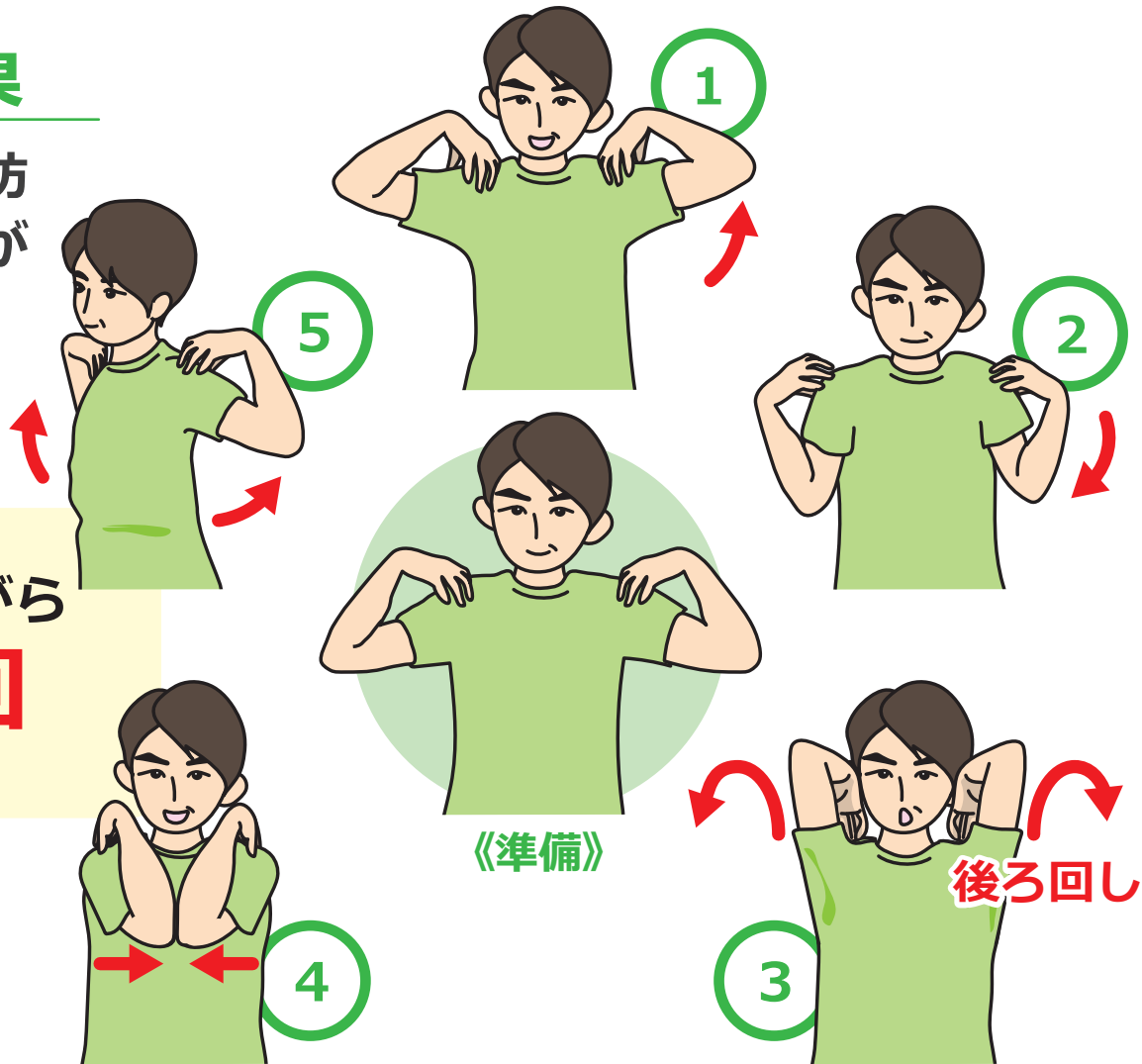


# 肩まわし (にやんこの目)



## 効用・効果

- 肩こり予防
- 肩の動きが良くなる
- 猫背予防



《準備》 ひじを曲げて両手を肩に置きます

- ①「♪あーがり目」…ひじを上げて
- ②「♪さーがり目」…下げて
- ③「♪ぐるっとまわして」…ひじ(肩)を後ろにまわして
- ④「♪にやんこの」…よせて
- ⑤「♪(にやんこの)目」…開きます
- ⑥歌いながらゆっくり3回くり返しましょう

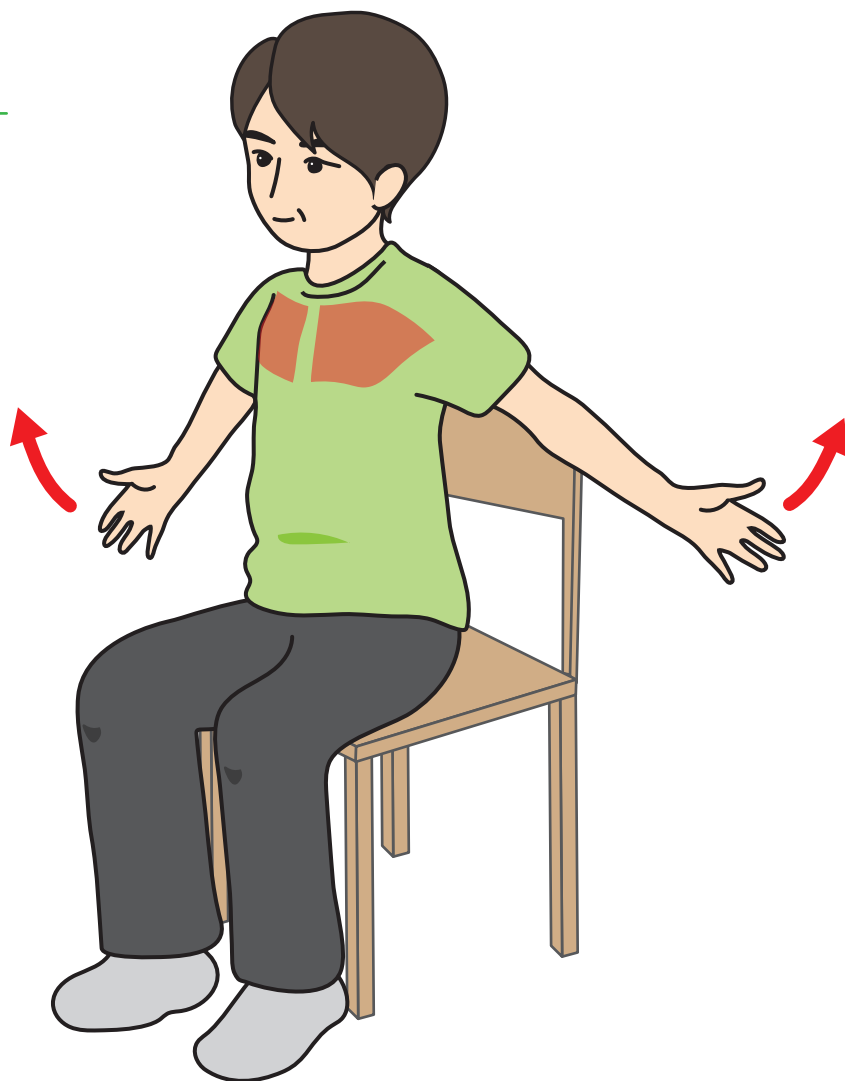
# 胸ひらき



## 効用・効果

- 呼吸が楽になる

ゆっくり  
**20** 数える



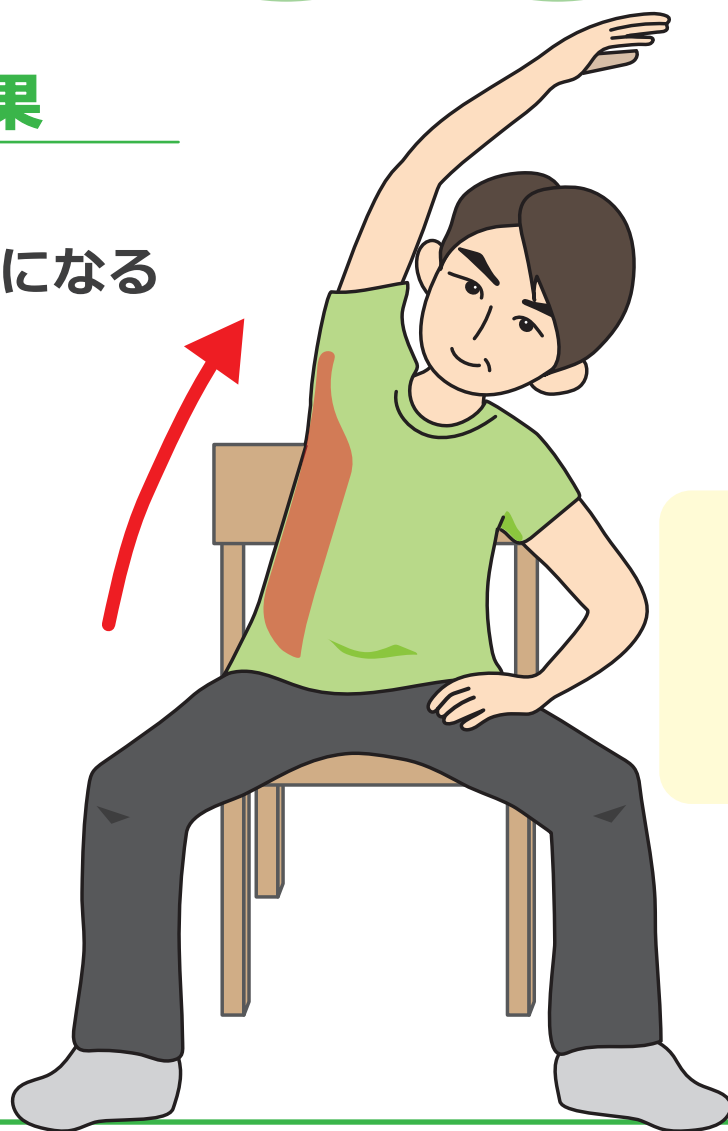
- ①イスの中央に座ります
- ②足は腰幅に開き、両腕を開きます
- ③手のひらを正面に向けて、  
息を吸いながら胸を広げます
- ④ゆっくり20数えましょう



# わき伸ばし

## 効用・効果

- 腰痛予防
- 呼吸が楽になる



ゆっくり  
**20** 数える

- ① 椅子の中央に座ります
  - ② 足を大きく開き、ひざとつま先は同じ方に向けます
  - ③ 右手を上げ、左手はひざの近くに置きます
  - ④ お尻をしっかりと座面につけたまま、  
左の方へ体を倒します
  - ⑤ ゆっくり20数えましょう
- ※ 反対側も同様に行います

# ひざ裏伸ばし



## 効用・効果

- 腰痛・ひざ痛予防
- 下肢の柔軟性

ゆっくり  
**20** 数える



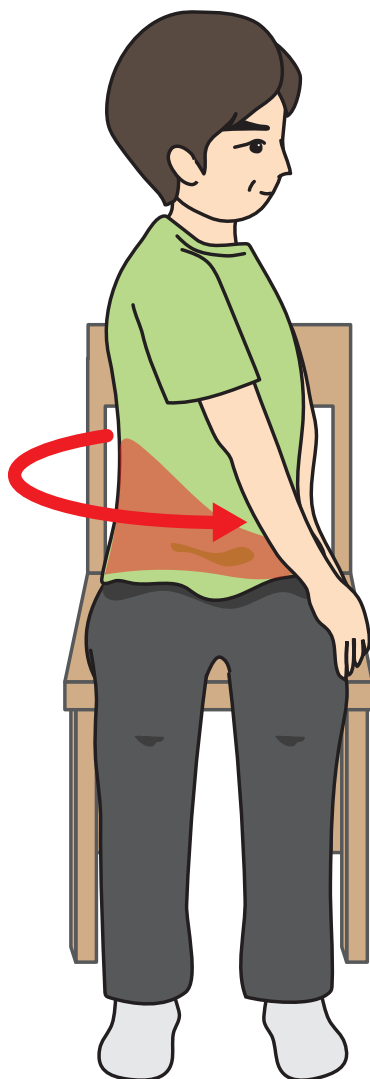
- ① イスの前方に座ります
  - ② 両手は左もものつけ根に置きます
  - ③ 右のひざを伸ばし、かかとを床につけ背すじを伸ばします
  - ④ ゆっくり20数えましょう
- ※ 反対側も同様に行います

# 上体ひねり



## 効用・効果

- 腰痛予防
- 体の柔軟性



ゆっくり  
**20** 数える

- ① イスの中央に座ります
- ② 足は腰幅に開き、しっかりと足の裏を床につけます
- ③ 背すじを伸ばし左手で右ももの外側を押さええます
- ④ ゆっくりと後ろを振り返るように体をひねります
- ⑤ ゆっくり20数えましょう

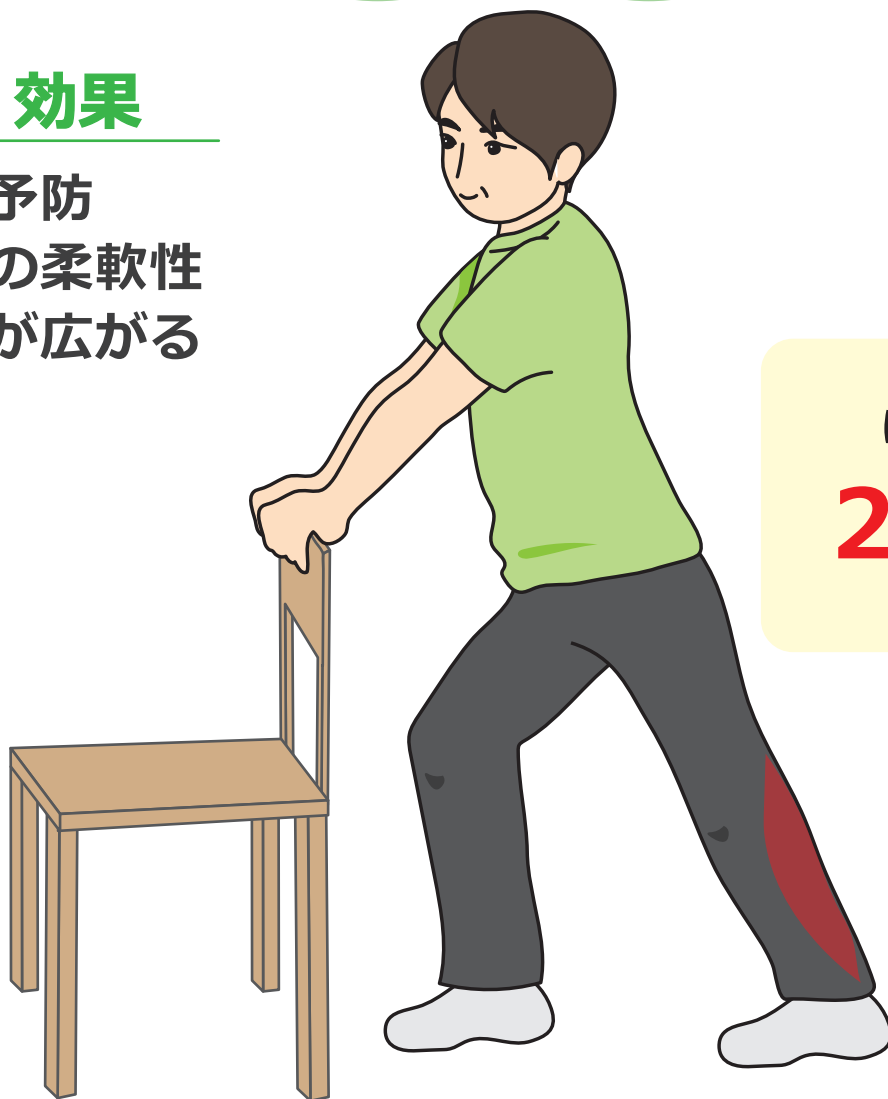
※ 反対側も同様に行います

# ふくらはぎ伸ばし

ス

## 効用・効果

- 転倒予防
- 足首の柔軟性
- 歩幅が広がる



ゆっくり  
**20** 数える

- ① 足を腰幅に開いて立ちます
- ② 右足を後ろに引き、つま先を正面に向けます
- ③ かかとをつけたまま、前のひざをゆっくり曲げます
- ④ ゆっくり20数えましょう

※反対側も同様に行います

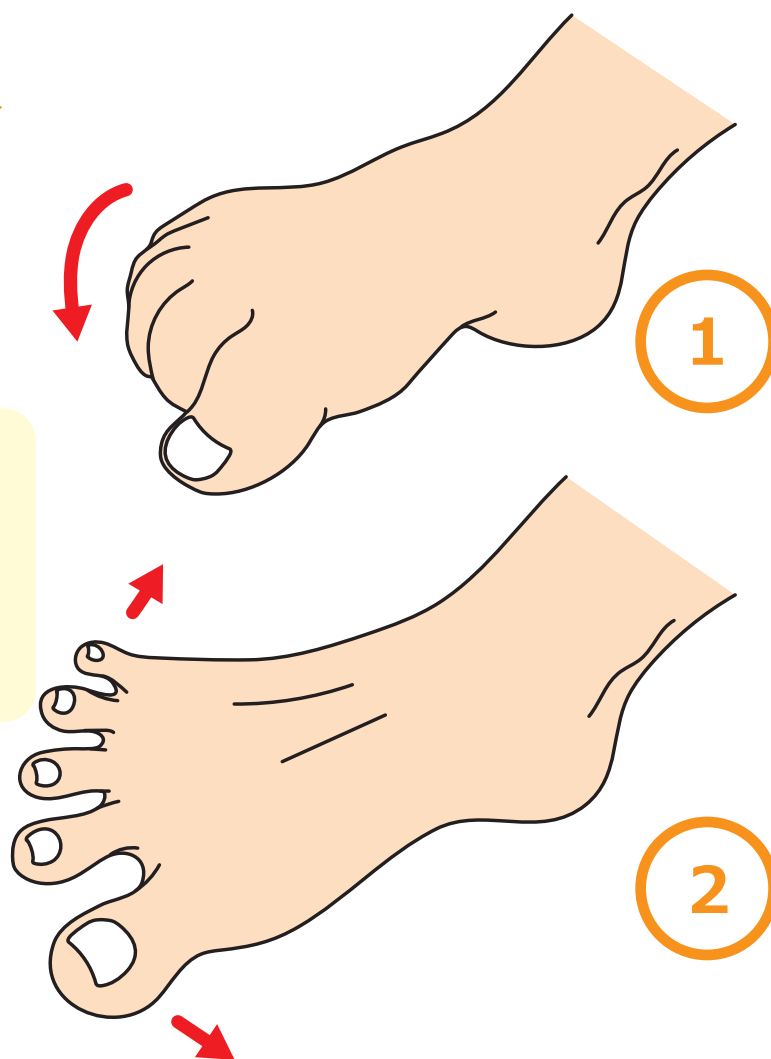
# 足指グーパー

筋

## 効用・効果

- ふらつき予防
- しっかり踏ん張れる

ゆっくり  
**10**回



- ① イスの中央に座ります
- ② 足の指をしっかりと閉じます
- ③ 足の指をしっかりと開きます
- ④ これで1回です
- ⑤ 10回行いましょう

# つま先・かかとと上げ

筋

## 効用・効果

- つまづき予防
- 歩幅が広がる
- 速く歩ける

ゆっくり  
**10**回



- ① イスの中央にすわります
- ② ひざを90度に曲げます
- ③ かかとをつけたまま、つま先を引き上げます
- ④ つま先を下ろし、足の指に力を入れてかかとを上げます
- ⑤ これで1回です
- ⑥ 10回行いましょう



# 背すじ伸ばし

## 効用・効果

- 姿勢づくり
- 呼吸が楽になる

ゆっくり

**10** 回



- ① 背もたれから背中を離して座ります
- ② 背すじを伸ばします
- ③ おなかを意識してゆっくり10回呼吸しましょう

# ひざ伸ばし

## 効用・効果

- ひざ痛予防
- 移動動作が楽になる

ゆっくり  
**10**回



- ① イスの中央にすわり、背すじを伸ばします
- ② 「1・2・3・4」でゆっくりひざを伸ばします
- ③ ひざを伸ばし、つま先を天井に向けます
- ④ 「5・6・7・8」でゆっくり戻します
- ⑤ 同じ方の足で10回行いましょう

※反対側も同様に行います

# 立ち上がり動作

## 効用・効果

- ひざ痛予防
- 移動動作が楽になる

ゆっくり  
**10**回



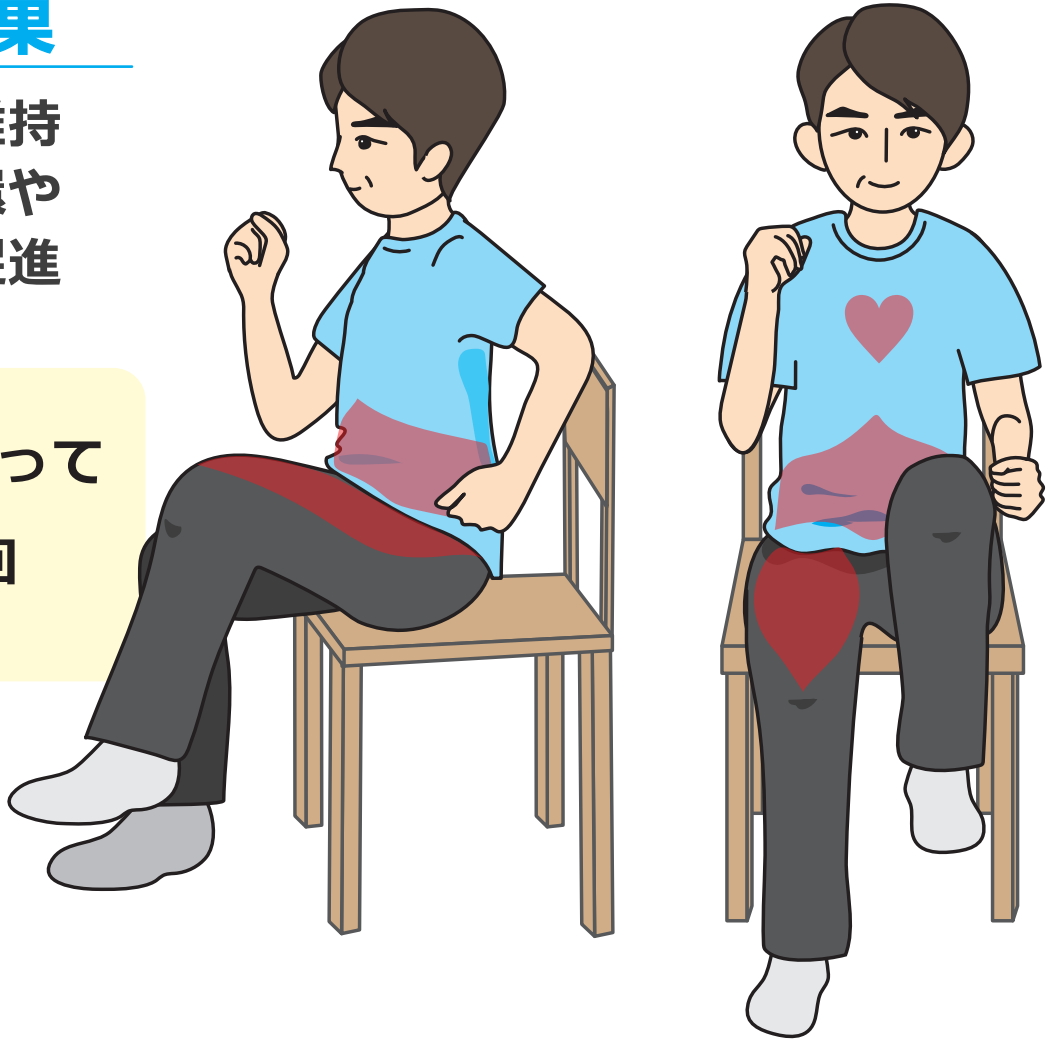
- ① 椅子の中央に座ります
- ② 足は腰幅に開きます
- ③ お辞儀をするように体を倒します
- ④ 「1・2・3・4」でゆっくり立ち上がります
- ⑤ お辞儀をするように、お尻を後ろに引きながら
- ⑥ 「5・6・7・8」でゆっくり座ります
- ⑦ 10回行いましょう

# 足踏み

## 効用・効果

- 歩行の維持
- 血液循環や代謝の促進

リズムに乗って  
**20**回



- ① イスの中央に座ります
- ② 背すじを伸ばします
- ③ ひじを曲げ、腕を振りながら  
リズムカルにしっかり足踏みをします
- ④ 20回行いましょう