

①整える 冷えやむくみの改善



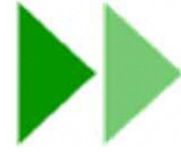
『指分け』

指の間を1つずつ前後するように開く



『足首回し』

足指と手でしっかり握手して、手で円を描きまわす



②筋トレ 30回ずつを目指しましょう! ※初めての方は10回から始めましょう



『ペンギン(背中)体操』

- ①手のひらを前に向ける
- ②腕を少し後ろへ引く
- ③小指と小指を寄せる

ポイント
 ・肘を伸ばす
 ・肩を下げる
 ・背中を意識



『もも裏体操』

- ①イスの背もたれにつかまる
- ②片足を一步後ろへ引く
- ③かかとを上げる

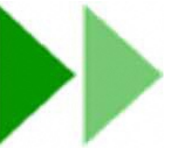
ポイント
 ・膝が前に出ないように
 ・ももの裏側を意識



『内もも・おしり体操』

- ①かかとをつけ膝を伸ばし、つま先を広げる
- ②両足のかかとをつけたまま真上に引き上げる
- ③かかとをつけたまま床に戻す

ポイント
 ・中心軸を意識する



息を吐きながら行いましょう!

◆DVD 4分10秒~

おうちで体操

体が痛い時は無理をしない!



楽しく動きましょう!



水分補給も忘れずに!



③有酸素運動 血流が良くなります

◆DVD 15分20秒~

まずはその場で足踏み (8回×2セット)



『ヒールタッチ』

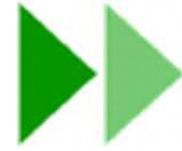
膝を伸ばしてかかとを前に出す (8回×2セット)



『サイドステップ』

足を横に開いて閉じる 体重移動を行う

(8回×2セット)



④ストレッチ 左右1回ずつ行うのを1セットとして2セット行います

◆DVD 20分50秒~



『体側』

- ①両手を組み耳の横まで上げる
- ②ゆっくりと真横に傾け15秒静止

ポイント
 ・横に倒すときは、おしりが浮かないように
 ・足は軽く開いて安定した体勢で行う



『もも裏』

- ①(イスに座っている人は)浅めに座り、片足を前に伸ばす
- ②胸を張ったまま上体を前に傾け15~30秒静止

ポイント
 ・背中丸めずおしりを突き出すように



『ふくらはぎ』

- ①肩幅程度に足を開き足を後ろに下げる
- ②前の膝をゆっくりと曲げ、後ろのふくらはぎが伸びたと感じるところで15~30秒静止

ポイント
 ・壁やイスを持ちながら行う
 ・反動をつけない

《《運動前のセルフチェック》》

- 食事はとりましたか？
- 体はだるくないですか？
- 熱や咳の症状はありませんか？
- 薬は飲みましたか？
- 睡眠はとれていますか？
- 体に痛みはないですか？

《《注意事項》》

- ・息は止めずに吐きながら行いましょう
- ・水分補給を忘れずに
- ・体に痛みがある場合は無理をしないでください



《《必ずご確認ください》》

※周りにぶつかりそうなものはおかない



・飲み物
・タオル

◆用意するもの◆

おうちで体操

1回25分 / 気軽にできる！



制作：燕市社会福祉協議会

令和2年5月発行

指導：日本コンディショニング協会認定トレーナー

藤口 理恵子 氏

川本 朝子 氏

参考：筑波大学健康増進学研究室作成の手引き

日本コンディショニング協会

日本体育大学体操研究室