イマ居間から百歳体操 簡略版

「居間から百歳体操」は
筋力をつけて
動きやすい体をつくる体操です。
週２～３回以上で効果が得られます

継続して　みんなで　一緒に体操をすることで行うと、心身共にますます元気になり、介護予防の効果があるといわれています。

いきいきとした毎日のために！健康づくりに！

お問い合わせは　山形市社会福祉協議会　まで
山形市城西町2-2-22　☎０２３（６４５）８０６１

赤い羽根共同募金の配分を受けて作成しました

一、準備体操

●かるく体を動かして、ほぐしていきましょう

① 深呼吸…2回
胸を、おおきくひらきましょう

② 両肩を上げる運動…8秒間
思いきり力をいれて、保ちます

③ 首の運動…上下、左右、右向き左向き
ゆっくり、しっかり動かしていきます

④ 足ぶみ運動…交互に10回
ゆっくり、おおきく動かします

二、筋力運動

●動かす「筋肉」をしっかりイメージしながら、反動をつけずにゆっくり行いましょう
●おおきく声をだして数をかぞえることで、血圧の上昇をおさえ、体力の向上にもつながります

① 膝の運動…左右各10回
伸ばした足を、曲げた膝の高さまで上げます。４秒で上げ、４秒で下ろします。

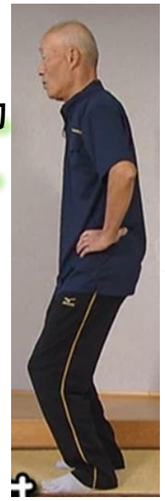
② 脚の後ろあげ運動…左右各10回
四つ這いをして片足を後ろに上げていきます。４秒で上げ、４秒で下ろします。

③ 脚の横あげ運動…左右各10回
横向きに寝て上の足を真横に上げていきます。４秒で上げ、４秒で下ろします。

④ 膝の曲げ伸ばし運動…10回

肩幅に立ち、
４秒で膝を曲げ
４秒で伸ばしていきます。

曲げすぎない



三、整理体操

●使った筋肉をゆっくり伸ばして、休めましょう

① 太ももの裏側のストレッチ…交互
片脚を伸ばして座り、体を前に倒していきます。16秒保ちます。

②ふくらはぎのストレッチ…交互
片脚を伸ばして座りつま先を立て、体を前に倒していきます。16秒保ちます。

③ 深呼吸…2回
胸を、
おおきくひらきましょう

今できることを！

また、みんなで笑いあえる日まで
また、集える日まで
どうぞ心もからだも元気でいてください！
きっと、笑顔でお会いしましょう

おつかれさまでした！
水分補給も忘れずに♪