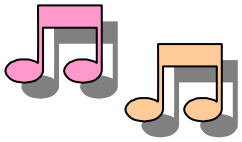
まいにち体操



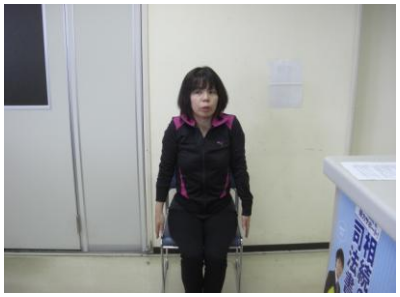
1. 深呼吸

① 息をフーッと大きく口から吐く。

② 鼻から大きく息を吸う。

③ ①と②を2回繰り返す。

2. 肩のストレッチ



① 首をすくめて両肩を上に上げる。

② ストンと両肩の力を抜き下へ下ろす。

③ ①と②を2回繰り返す。

3. 首のストレッチ

① 肩を上げずに首を右横に傾ける。

② 同じく首を左横に傾ける。

③ ①と②を2回繰り返す。

4. 首と肩関節回し

① 首を時計回りにゆっくりと回す。

② 首を逆時計回りに同じくゆっくりと回す。

③ 背筋を伸ばし胸を張って両肩に手を置いて前から後へゆっくり回す。(肩甲骨が左右で寄ってくるように)

④ 同じ姿勢で両肩を後ろから前へゆっくり回す。

5. 背中のストレッチ

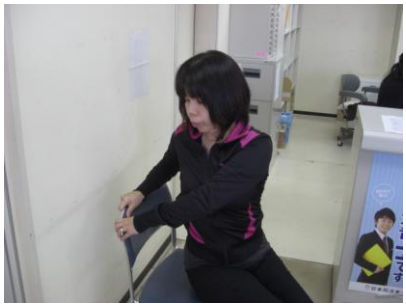
① 両手を組んで鼻から息を吸いながら上に真っ直ぐ伸ばす。(しっかり伸ばせる人は耳横から。痛みのある人は顔より前側から。)

② ゆっくりと息を口から吐きながら自分のおへそを見るように両手と上半身を前へ10カウントで倒す。背中を猫のように丸める。（両手は真っ直ぐ伸ばしたまま。）

6. 側腹筋のストレッチ

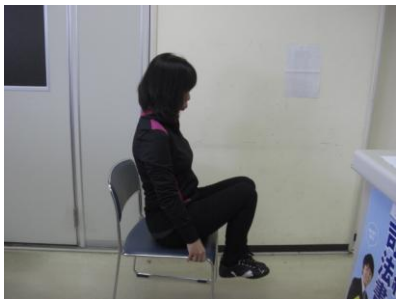
① 両手を前に伸ばして上げ、右斜め後ろに手を持っていき右後ろを向きながら腰をひねる。2回行なう。

② 両手を前に伸ばして上げ、左斜め後ろに手を持っていき左後ろを向きながら腰をひねる。2回行なう。



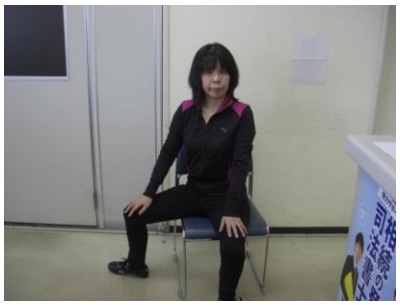
＊両手を前に伸ばせない方は、イスの背もたれに手をかける方法で行ないます。

7. 腹筋のストレッチ



① イスの背もたれに寄りかからず、手でイスの座面を持ち腹筋を使い両太ももを自分の胸にできるだけ近づけるように上げて、
10数えてゆっくりと下ろす。

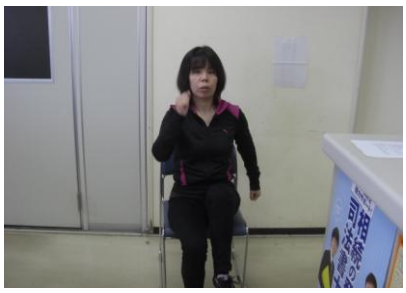
8. 股関節のストレッチ



① 右太ももを90度に広げて前に戻すのを10回行なう。

② 左太ももを90度に広げて前に戻すのを10回行なう。

9. 太もものストレッチ



① 交互にしっかり太ももを上げて行進を1分間行なう。両手も大きく肘を上に引き上げるように左右交互に振る。

② 右太ももを上げて左肘を右膝につけ、腰ひねる運動を2回行なう。

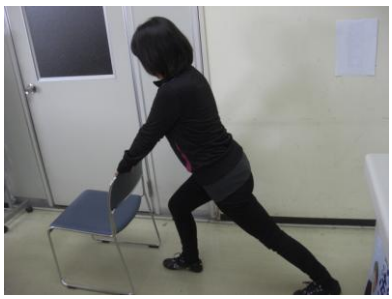
③ 左太ももを上げて右肘を左膝につけ、右同様に腰ひねる運動を2回行なう。

10. ふくらはぎのストレッチ

① 右膝下を真っ直ぐ伸ばして上げ10数える。つま先は上に向けてふくらはぎが伸びるのを意識する。

② 左膝下を真っ直ぐに伸ばして上げ10数える。
つま先は右の時と同じ。

11. アキレス腱のストレッチ



① イスの背後に立ち背もたれにつかまり左足は前に曲げて右足を後ろに真っ直ぐ伸ばし、踵はつけたままで10数える。

② 反対の左足も同じように伸ばし10数える。

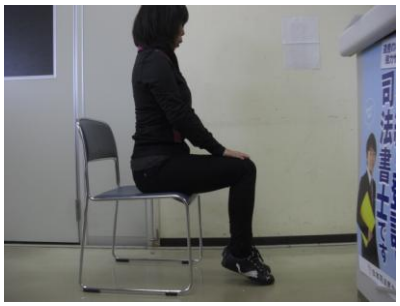
12. 足首のストレッチ

① イスに座り左膝上に右足乗せて、両手で右膝を下に押しながら腰から前屈みになり5数えて右お尻のストレッチをした後に右足首を回す。
足裏と足指のマッサージも行なう。

② 反対の左足を右膝上に乗せて、両手で左膝を下に押しながら腰から前屈みになり5数えて左お尻のストレッチをした後に左足首を回す。

足裏と足指のマッサージも行なう。

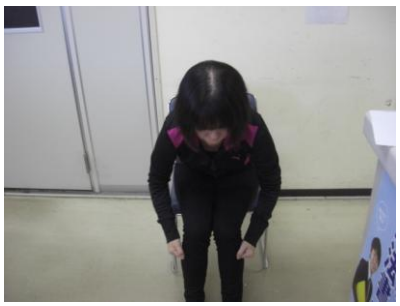
13. 足先のストレッチ



① 踵をゆっくりと上げて下ろす。10回数える。

② つま先をゆっくりと上げて下ろす。10回数える。

14. 足全体のマッサージ



① ふくらはぎから太ももにかけて両手で下から上に向けてトントンと軽くたたき、下から上へとさすってリンパの流れを良くする。股関節の付け根もさする。

15. 深呼吸

① 息をフーッと大きく口から吐く。

② 鼻から大きく息を吸う。

③ ①と②を2回繰り返す。

「無理せず、まいにち気持ちいいところまで。」

葉山町地域包括支援センター

葉山町堀内2220番地

TEL:046－877－5324　担当:村上