

# いきいき健康体操

## ◆姿勢のチェック

膝は90度 背筋を伸ばして あごを引き、あごの下にこぶしを縦に、または、指4本を縦にいれる

① **腹式呼吸**  
おなかに手をあてて  
おなかの筋肉を意識して  
口を尖らせて 息をすーっと吐いて  
※おへそと背中がくっつくような感じ  
鼻から吸って ゆっくり吐きます  
吸う:吐く = 3:7



② **首のストレッチ**  
①右(左)耳が右肩につくイメージで  
ゆっくり倒し首を伸ばす  
②右(左)斜め前に倒し首を伸ばす  
③首を回す時は目をあげたままゆっくりと小さく回す



③ **肩こり予防体操**  
①肩の上げ下ろし(ストンと下ろすよりも息を吐きながらゆっくり下ろすほうがよい)  
②肩甲骨を意識して動かすように(肩甲骨がくっつくような感じ)でしっかり胸を張る(あごが上がらないように気をつける)  
③後ろに回したあとは、前にも回す(肩甲骨を広げるような感じ)肩関節も回す



④ **手(腕)をしっかり上に伸ばす(幸せつかみ)**  
①足はしっかり床について、そこから2cm伸びて幸せをつかもう  
②手のひらを外に向けて、そこから3cm伸びて隣の人の幸せをわけてもらおう  
③耳から2cm後ろ、そこから3cm伸びて幸せをつかもう  
(※脇を意識して)



⑤ **口の運動 <顔面ジャンケン>**  
①グー ほっぺを膨らます  
→にらめっこしましょアッププの口  
②チョキ ほっぺをすぼめる  
→梅干、すっぱいお口、口をすぼめる  
③パー 口を大きく開ける(顎を下に引くような感じ)  
眼も大きく開ける



⑥ **舌の運動 ※模型で行う**  
顔は前に向いたまま 舌をまっすぐ前に出す  
①上にあげる(鼻につくような気持ちで)  
②下に下げる  
③右に  
④左に  
⑤口の中でぐるっと回す



⑦ **大胸筋筋力アップ**  
みぞおちの前で手のひらを合わせる  
息を吸って吐きながら 両手をしっかり押し合せて  
※体から拳ひとつ離して  
10秒力を入れて → ゆるめる  
→5回行う  
※痰を出す・何か物が気管に飛び込んだ時に吐き出す力になる



⑧ **握力向上体操**  
みぞおちの前で手をしっかり組んで  
息を吸って吐きながら しっかり引っ張る  
10秒力を入れて → ゆるめる  
上下をかえて行う  
(※上をしたら下をすることが基本)  
→5回行う  
※ふらつきが良くなったり、踏ん張りがきくようになり転倒予防につながる



つばを一息、ゴクンして次を始める

息を吸ったり吐いたりを繰り返すすぎると疲れたりしんどくなったりする人もいる

⑨ **上体ひねり**  
痛みのない方は、膝に手をあてて、反対方向へ少し押し出すように



⑩ **股関節開き・腰伸ばしの運動**  
椅子の前の方で 足を広げて座る  
※膝とつま先が同じ方向に向くように(できるだけ)  
※かかとが椅子の幅より外側になるように  
※手は膝の内側へあてて  
①背筋を伸ばしたまま息を吸って 吐きながら前へ倒す  
※視線は斜め前を見てゆっくりもどす  
②自分の曲がる場所まで前へ倒す  
最後は「つま先→かかと→つま先→かかと→」で足を閉じる



⑪ **下肢のストレッチ**  
膝は伸ばして つま先は自分の方に向けて(鍵状に)  
息を吸って吐きながら 下肢の後ろの筋を伸ばす



⑫ **足首の運動**  
靴を脱いで 背もたれまで座って  
①足首を回す  
②足を伸ばしてつま先を前に倒す  
10回繰り返す  
※下肢の浮腫(むくみ)・だるさの軽減



⑬ **足指の運動 <準備体操>**  
グーパーグーパーグーパーチョキパー  
※グーパーが大事  
→準備体操後に脳トレレクリエーションとして行う  
①グー ぎゅっとなつかむ  
②チョキ 親指と人差し指をクロス  
③パー 指をひろげる  
※ 手指、足指、顔面、目も一緒に  
行う



⑭ **膝痛予防体操(大腿四頭筋筋力アップ)**  
椅子の前方に座り、背もたれにもたれない様に  
つま先は自分の方へ向ける(鍵状に)  
椅子の横を持って 膝くらいの高さまで持ち上げて10秒止める  
※膝はしっかり伸ばしたまま行う →曲がると効果がない  
ゆっくり下ろす  
膝がしっかり伸びた状態が大切(曲げたり伸ばしたりしない)



⑮ **失禁予防体操 (太ももの内側を刺激する)**  
手をあわせて膝の間にはさむ  
手の甲を膝で押す  
かかとを持ち上げて  
お尻もきゅっとして  
→ 10秒×3回 続けて行う  
※手の甲が一瞬白くなっていたらOK



⑯ **転倒予防・骨粗鬆症の予防体操**  
①座った姿勢から  
太ももを上に向かって持ち上げる  
②足ふみトントン  
→1分間足ふみ  
※その場足踏み  
(足の裏全体に力を入れ、踏みしめる)



⑰ **最後に深呼吸**  
鼻から吸って ゆっくり吐く  
力を抜いて手を横に広げて呼吸をする

