シンプルな 体操

# めじろん 元気アップ体操!! (弱い運動)



ー大分県版運動機能向上標準プログラムダイジェスト版ー

- ●トレーニング前後に必ずストレッチ運動をしましょう
- ●息をとめないで、呼吸をしながら行いましょう
- ●最初は無理をせず、楽になったら回数を増やしましょう



運動量の目安:①~⑩を各5~10回 1~2セットを週2~3回

効果

弱い運動

- 基本姿勢
- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 腹筋を意識する

①肩の動きを良くします 肩こりを予防します



## 肩上げ下ろし

- 椅子に座って、肩をできるだけ高く上げる
- 肩をストンと下ろす

②腕の動きを良くします 肩こりを予防します



### 肩回し

- 椅子に座り、肘を曲げて腕を前後にでき るだけ大きく回す
- 肩も腕に合わせて大きく回す

③肩や腕の動きを良くします 肩、胸、腕、腹を鍛えます



## 腕曲げ伸ばし

- 両肘を後ろに引いてから前に伸ばす
- 肩や胸も前後に動かす

④腹筋を強くします姿勢が安定します



# 腹筋

- 浅く座って、背もたれに背中をつける
- 背中を丸めるようにして、背中を背もたれ から離して止める

⑤背筋や尻を強くします 姿勢が安定します



## 片脚後ろ上げ

- ・椅子をつかみ、片脚を後ろにできるだけ 高く上げる
- 膝は伸ばしておく

1-2-3--



大分県介護予防市町村支援委員会 運動機能向上専門部会 大分県高齢者福祉課

シンプルな 体操

# めじろん 元気アップ体操!! (弱い運動)



ー大分県版運動機能向上標準プログラムダイジェスト版~

運動量の目安:①~⑩を各5~10回 1~2セットを週2~3回

効果

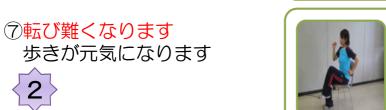
弱い運動





# 膝伸ばし

- 椅子に座り、片脚を伸ばす
- 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで 大腿に力を入れ続ける



# 足踏み/膝上げ

- 座って足踏みをする
- あるいは、片膝ずつ上げて止める

# ⑧バランスが良くなります 歩くのが楽になります



#### 片足立ち

- 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- 椅子と反対側の膝を上げて止める





## つま先立ち

- 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをも
- かかとを高く上げて数秒間止める





### つま先上げ

・椅子に座って、両つま先をできるだけ高く 上げ、さらに上げるつもりで力を入れ続ける

#### 【注意】

- ①無理はしない、人と競争しない
- ②呼吸を止めないでする
- ③寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- ④痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤10種目全部しなくてもよい
- ⑥運動実施記録(日記)をつける

#### 【運動の強さや回数について】

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2~3秒、慣れたら数秒

大分県

- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤全部するなら1セットずつでよい
- ⑥できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

大分県介護予防市町村支援委員会 運動機能向上専門部会 大分県高齢者福祉課



ビッグ4