

お元気しゃんしゃん体操



その1 筋肉を鍛える運動

はじめる前に、必ず読んでください

- ・自分の体力や病気・障害・痛み・きつさを考えて、①～③の運動からそれぞれ1つずつを選んでください。運動の強さは①②③の順です。
- ・週に3回以上、できれば毎日しましょう。
- ・息を止めないで、普通に呼吸しましょう。特に血圧の高い人は要注意。
- ・早朝や寒いところ、食事直後はしないように。
- ・いつもより血圧が高い時、疲れている時、体調の悪い日はやめましょう。
- ・もの足りなくなった人は時間や回数を増やして下さい。
- ・無理をしたり、人と競争しないでください。ケガをします。
- ・膝や腰などが痛くなったらしばらく中止してください。

(1) ももの前側を中心に、尻、腰、背、腹を鍛える運動

動作が俊敏になって、転倒を防ぎます。バランスがよくなります。起きる、立つ、座る、歩くが楽になり、疲れにくくなります。



① 関取



② クレーン



③ キック

- ① 背すじを伸ばして立ち、両腕を前に上げ、ゆっくりしゃがみ、ゆっくり立つ。下で2～3秒止めてもよい。3～10回。
- ② 仰向けで両腕を広げ、片膝を立て、他方の脚を伸ばしたまま、3分の1くらいまでゆっくり上げ下げする。3～10回。
- ③ 椅子に座り、片膝を伸ばして2～3秒間力を入れる。交互に3～10回。

(2) 腹を鍛える運動

姿勢が安定して、バランスがよくなります。腰痛を予防します。起きる、立つ、歩くが楽になります。



①ラッコ1

②ラッコ2

③足踏み

- ① 仰向けで両膝を立て、ゆっくり背中を丸めて両手で膝を触ってゆっくり戻す。上で2～3秒止めてもよい。3～10回。
- ② 仰向けで両膝を立て、ゆっくり首だけを上げ下げする。3～10回。
- ③ 椅子に座って、足踏みする。10～30回。あるいは、椅子に座って両手で両膝を下方に押す。3～10回。

(3) すねの前側を鍛える運動

歩く時につま先が上がって、つまずきにくくなります。大腿で元気よく歩けます。



①ペンギン歩き

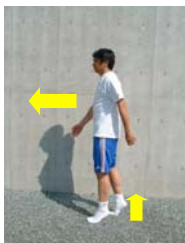
②ペンギン立ち

③ペンギン座り

- ① 両つま先をできるだけ上げて、背すじを伸ばして歩く。10～50歩。
- ② 壁に手をつけて、数秒間、できるだけ高く両つま先を上げる。1～5回。
- ③ 椅子に座って、数秒間、できるだけ高く両つま先を上げる。1～3回。

(4) ふくらはぎやアキレス腱を鍛える運動

力強く、大腿で歩けるようになります。姿勢やバランスがよくなります。



①ハイヒール歩き

②ハイヒール立ち

③ハイヒール座り

- ① 両かかとをできるだけ上げて、背すじを伸ばして歩く。10～50歩。
- ② 壁に手をつけて、数秒間、できるだけ高く両踵を上げる。1～5回。
- ③ 椅子に座って両手で両膝を押さえ、数秒間、できるだけ高く両踵を上げる。1～3回。



お元気しゃんしゃん体操

その2 からだを柔らかくする運動



はじめる前に、必ず読んでください

- ・自分の体力や体の状態・痛みを考えて、3種類の運動からそれぞれ1つずつを選んでください。運動の強さは①②③の順です。
- ・できるだけ毎日してください。他の運動の前後や入浴後が効果的です。
- ・ゆっくり体を曲げていって、筋肉や関節が十分に伸びたら、しばらく止めてください。伸ばす時間が足りないと効果がありません。できれば、30秒しましょう。
- ・息を吐きながら曲げていって、その後は普通に呼吸してください。
- ・もの足りなくなったら、より深く、より長く曲げるようにしてください。
- ・無理をしたり、人と競争しないでください。ケガをします。
- ・膝や腰などが痛くなったらしばらく中止してください。

(1) 前屈 股関節、腰、背を柔らかくする運動

腰痛を防ぎ、姿勢が良くなります。



①ヨット



②祈り 1



③祈り 2

- ① 両脚をできるだけ開いて座り、顔を上げて足先方向に前屈する。10～30秒。
- ② あぐら、または両足底を合わせ、できるだけ前屈する。10～30秒。
- ③ 椅子に座って脚を開いて、できるだけ前屈する。10～30秒。

(2) ひねり 尻、腰、背、肩、首を柔らかくする運動

腰が柔らかくなり、体が軽くなります。腹・背の筋も強くなります。



①人魚



②見返り美人 1



③見返り美人 2

- ① 仰向けで両腕を開き、膝に踵をのせて（脚を組んで）、肩が床から離れないように腰から下をできるだけひねる。顔は反対を向く。10～30秒。
- ② あぐらをかいて手で反対の膝を押しながら、できるだけ肩と顔をひねる。10～30秒。
- ③ 椅子に座って手で反対の膝を押しながら、できるだけ肩と顔をひねる。10～30秒。

(3) 腕回し 肩を柔らかくする運動

肩や腕が軽くなり、肩がこらなくなります。肩周辺の筋肉も強くなります。



①風車



②水車1



③水車2

- ① 肘を伸ばして、腕を肩からできるだけ大きく回す。前後各10～30回。
- ② 両手の指先を肩につけたままで、できるだけ大きく肘を回す。前後各10～30回。
- ③ 椅子に座り、指先を肩につけたままで、できるだけ大きく肘を回す。前後各5～20回。

「お元気しゃんしゃん体操」の特長

- ① 介護予防、転倒予防だけではなく、腰痛・肩凝り予防、五十肩緩和も考慮しています。
- ② 自分の体力にあった運動を3つから選べます。
- ③ 簡単で、誰でもできます。
- ④ 種類も少なく、短時間でできるので、無理なく毎日続けられます。
- ⑤ 自宅で、一人でできます。
- ⑥ 道具も音楽もありません。
- ⑦ とても効果があります。



簡単でしょう！？
できるだけ毎日してね！

