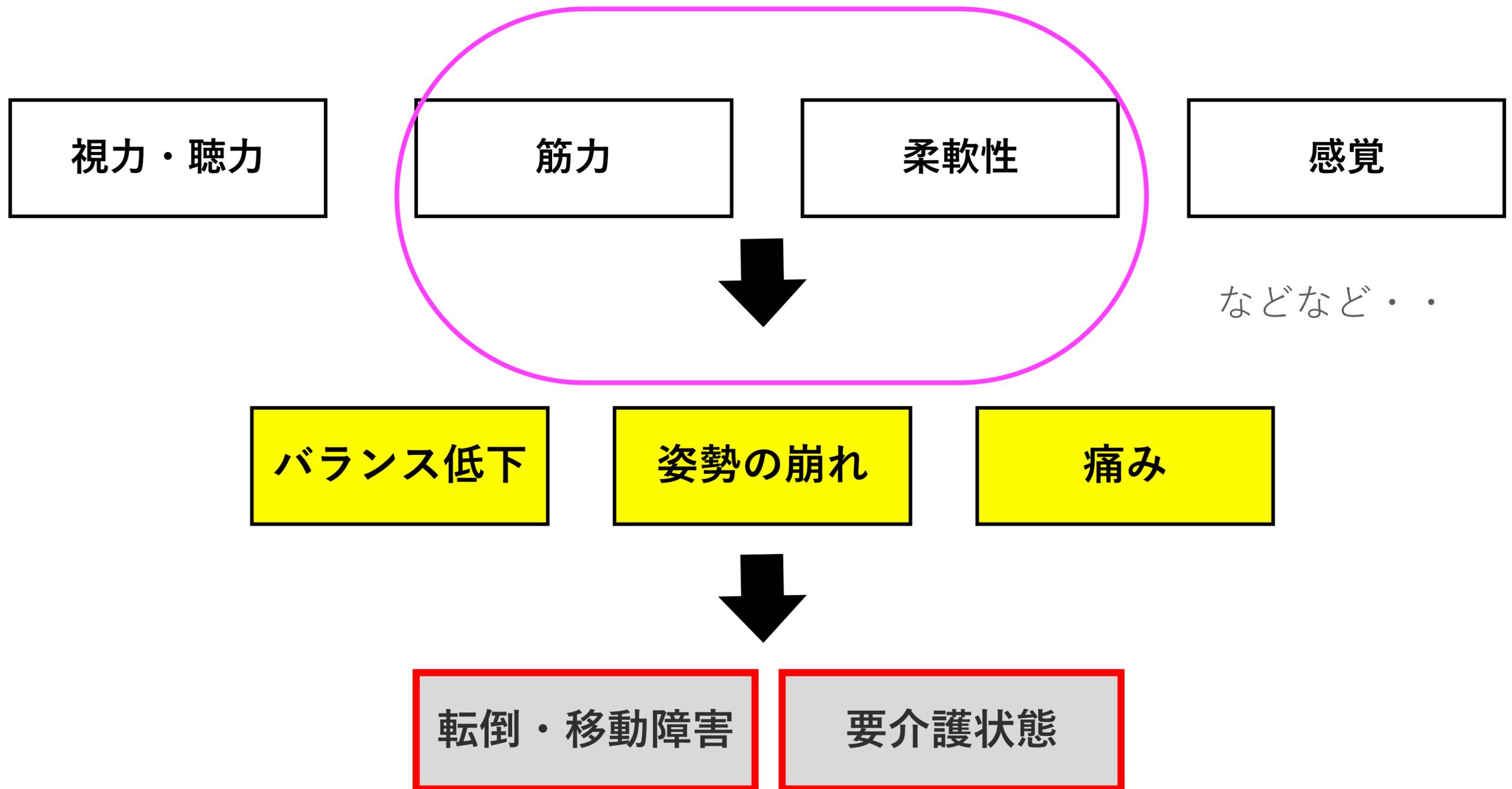


簡単！座って健康体操

2025年2月18日、ふれあいカフェ、森の里五丁目自治会館

年齢を重ねると・・・？



体を免震・耐震構造にしましょう！

免震：揺れを身体に伝えない

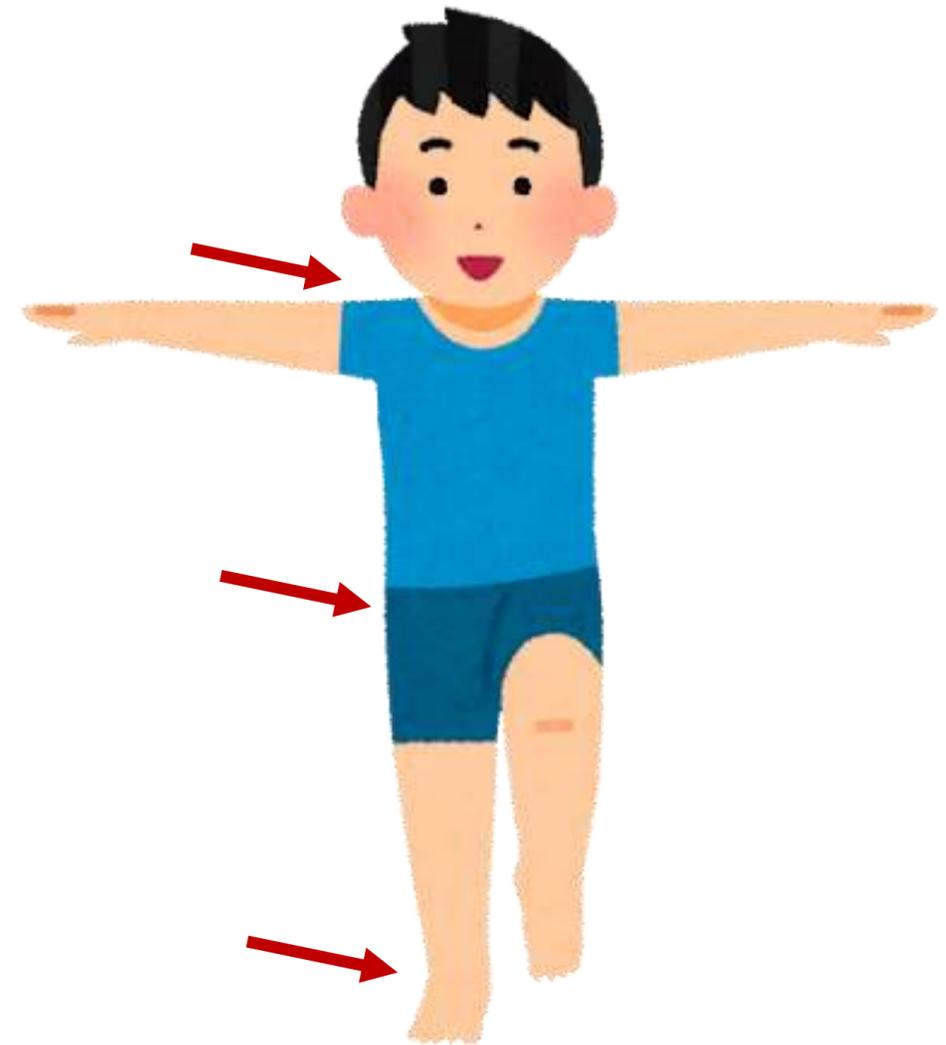
耐震：揺れに強い身体

免震構造の身体づくり

免震＝柔軟さ

免震構造を作るのは？

- 肩甲骨や肋骨
- 股関節
- 足首



耐震構造の体を作きましょう

耐震＝筋力

耐震構造を作るのは？

- 足指の筋力
- 膝と股関節の筋力
- 体幹の筋力



一緒にやってみましょう！

まずは深呼吸3回

**□鼻から吸って
□口から吐いて**

肩甲骨の体操

肩の痛い方
腕をたくさんあげなくて
OK

肩甲骨の後ろ側が伸びます！！

①手を広げる

②手を胸に置く

③滑らせながら
反対側の手を目指す



上半身の体操

**脇腹が伸びます!!
腹筋に効きます!!**

- ① お尻をべったり着けて座る ② お尻はそのまま!
片方に体を傾ける



上半身の体操

上半身を雑巾絞り!!

①片方の手を伸ばして差し出す
反対の手はバトンを受け取るポーズ

②腋の下からバトンの手を覗き込む
前後の手で引っ張り合い



骨粗しょう症の方
覗き込まず前後の手の
引っ張り合いのみ!

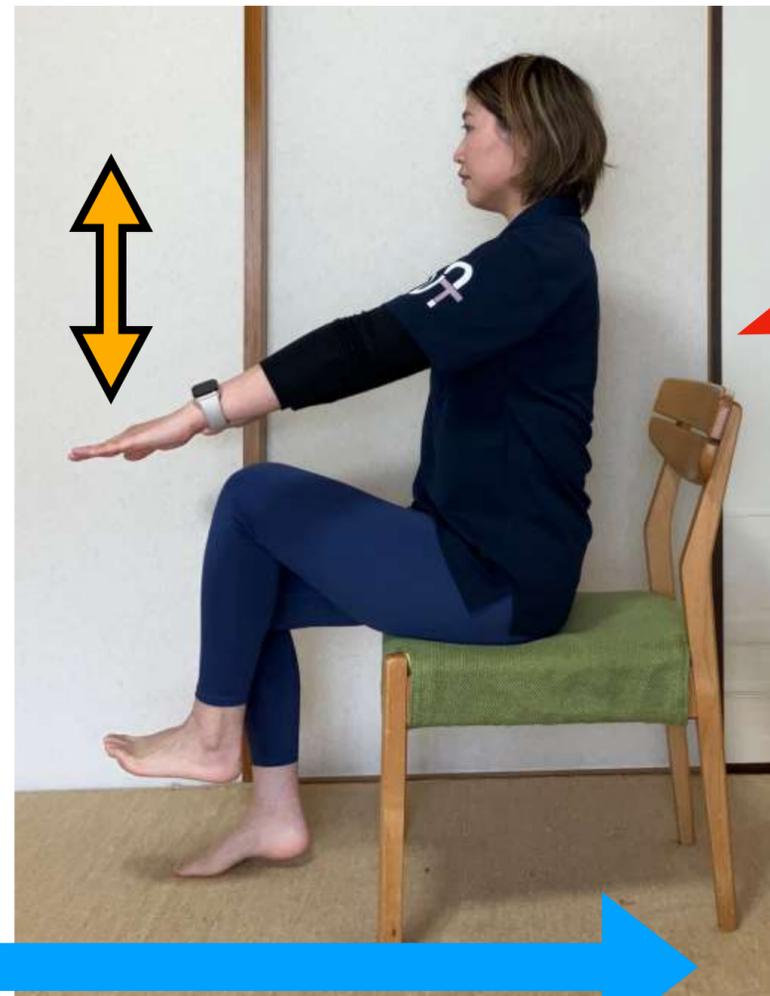
体幹の体操

腹筋・体幹に効きます！！

①手を胸の前に上げる
足も片脚浮かせる



②足を浮かせたまま素早く！
水面を叩く様に5回手を上下させる



③浮かせる足を交代し
同じ様に手を上下させる

肩の痛い方
腕をたくさんあげなくて
OK
小さく動かして

手の上下運動5回で
浮かせる足を交換！

上半身の体操

背骨の柔軟性UP!!

腰や首の痛い方
小さく動かして

① 背もたれにもたれず座る



② 胸を突き出す様に
顎を上に向ける



股関節の体操

股関節の柔軟性、下肢筋力UP!!

①ガニ股開きで腰を落とす

②バランスをとりながら片足を上げる
ゆっくり降ろす



バランスが悪い方
何かに捕まって行う

膝が痛い方
腰は落とさなくてOK
膝と足が同じ向き



足首・足指の体操

転倒予防に効果的!!

①背筋を伸ばして立つ

②静かに踵の上げ下ろし



足の指のみ開いて上げる

最後に深呼吸3回

鼻から吸って
口から吐いて

お疲れ様でした！