



座って行うほうが
安心な方に
おすすめの体操です

健康まねき体操 <座位編>

～ 朝、夕1回ずつの体操で体のバランスを整えましょう ～

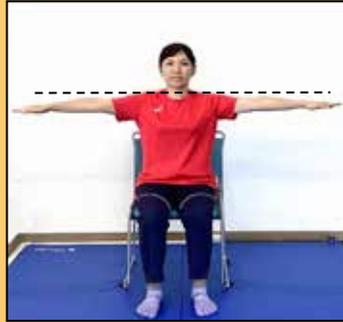
◎動きのポイント◎

- ☆一動作ごとに基本姿勢に戻り深呼吸する
- ☆息を吐きながら、ゆっくり動く
- ☆前後左右、楽に動くほうを積極的に気持ちの良いところまで動かす



基本姿勢

正面を向き背筋を伸ばしてやや浅めに座る。膝はリラックスし、足を床におく。



リラックス (2～3回)

息を吸いながら両手を水平に上げ、一息したら、肩の力を抜いてストンとおろす。
※手を椅子にぶつけないように。肩をリラックスする。



足踏み (30～50回)

おしり(坐骨)を支点に、足踏みをする。高く上げることより、脚の付け根から、よく動かすことを意識する。



<腰を中心とした八方向の動き>

1 前屈・後屈

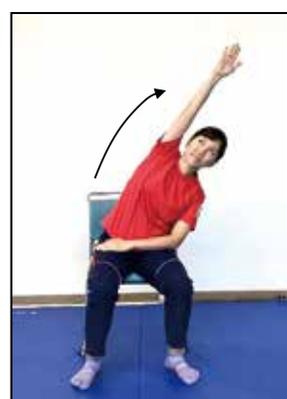


静かに上体(腰)を丸めていく。体を起こす時は、ゆっくりと背中を丸くしたまま起き上がる。
※手を膝にそえてもよい。



腰から上に伸び上がりながら、胸をそらす。
※後ろに倒れないように注意する。

2 左・右 体側のばし

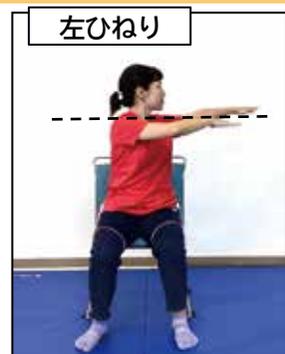


伸ばす方のおしりにやや重心をかけ、体側が伸びていることを意識する。

3 右ひねり・左ひねり



座面からお尻を浮かさず、背骨を長く伸ばすようにイメージしながら、右へひねる。胸を起こして目線を水平に。



左へひねる。
※反対側のお尻が大きく上がっていないように、意識する。

4 上・下 伸び縮み



背筋を伸ばしてお腹を引き上げ、両肩に手を添える。



手の小指を意識して体幹を長く細く上へ引き上げる。おへそも上へ伸ばす。



伸びた状態から一気に脱力する。上体をゆっくり元に戻して、一息深呼吸。