

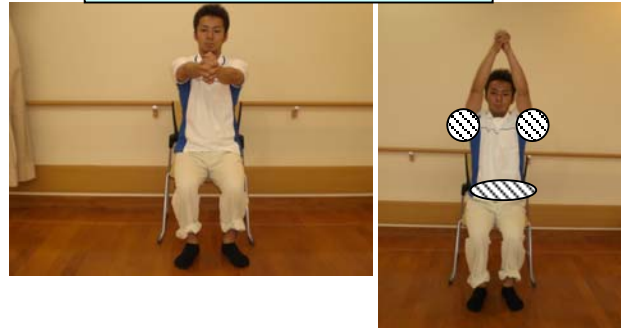
生き生き元気体操

1：首をゆっくりまわす



・ゆっくりと首を左右交互にまわす

2：両手を組んで上げる



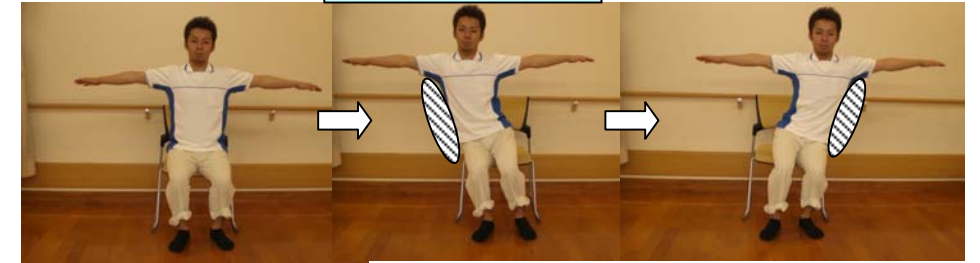
・指を組んで、肘をまっすぐ前に伸ばす。
・腕が耳に付くように上げる（脇をできるだけ広げない）。

3：手を頭の後ろへ当て、肘を後ろへ



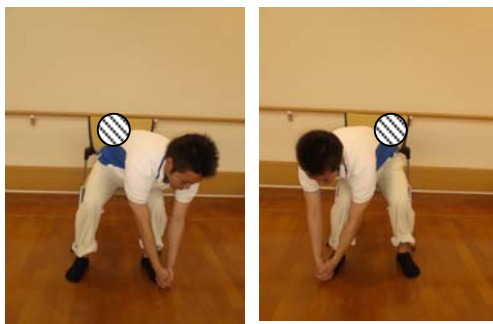
・体を後ろにそらすようにしながら、胸を開くように肘を引く。

4：体を左右に



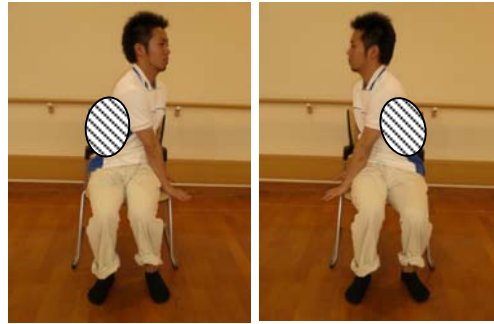
・両手両肩が水平のまま左右へ。
・反対の臀部が上がってもよい。

5：手を反対の足首へ



・踵は上げないで行う。
・ゆっくり息をはくように。

6：両手を椅子の横ふちへ



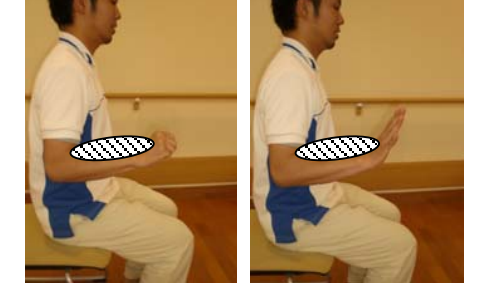
・臀部を浮かさないように

7：遠くへ手を伸ばす



・横腹を伸ばすように大きく横上へ手を伸ばす。
・臀部は上がっても構わない。
・反対の手で椅子をつかまさないで。

8：指の曲げ伸ばし



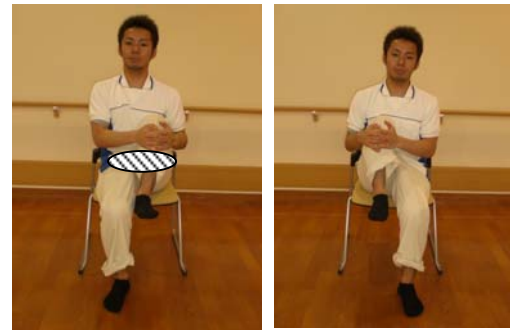
・ある程度力を入れて行う。

9：爪先を上げる、踵を上げる



・爪先はしっかりと上げる。踵は浮かさない。
・爪先で床をける力でしっかりと踵を上げる。
つま先は浮かさない。

10：足を上げる。



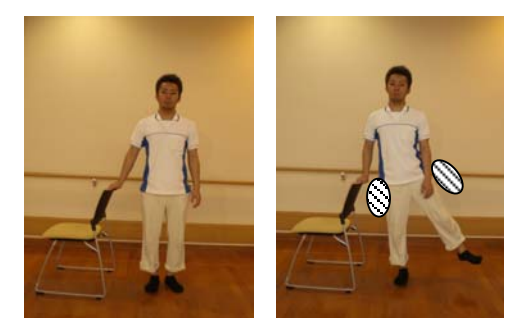
・両手で膝を胸に持つてくるように行う。
・あまり力まないで。
※股関節の手術をした事がある人は、無理のない範囲で。

11：膝を伸ばす



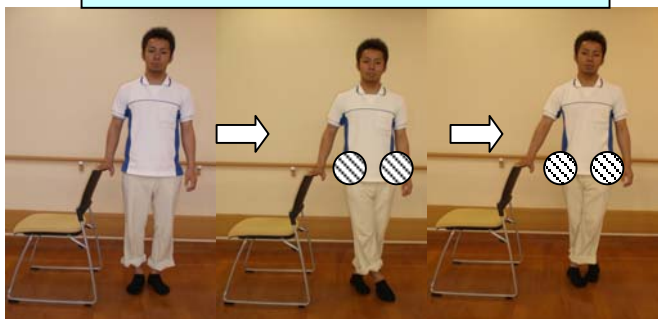
・足首を返したままで膝をまっすぐに伸ばす。
・できるだけ腰を丸めないで行う。

12：足を横に広げる



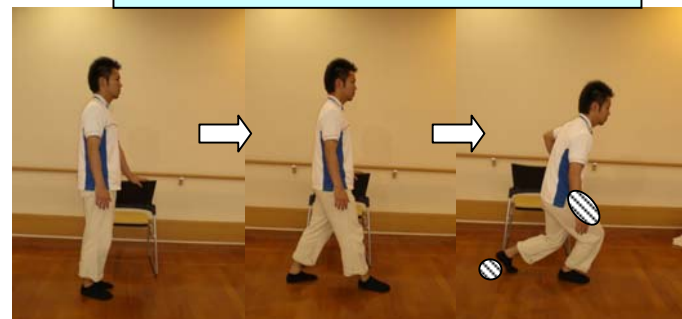
・胸は垂直のまま足を横に開く。
・腰がまわったり、足が前や後ろに行かないように行う。

13：足を前へ、後ろへ交差する



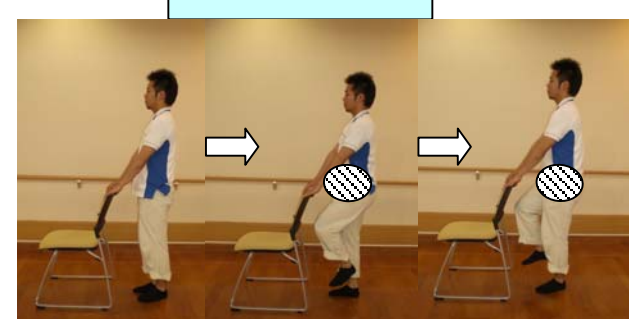
・交差させた足の裏は床に全面をつける。
・交差が無理なら、爪先の前に踵がくる程度でもよい。
・バランスを崩しやすいので、必ず椅子に手を当てて行う。

14：足を一歩出し、腰を沈める



・ゆっくりと、両方の膝を同時に曲げていく。
・後ろの足の踵は上がってもよい。

15：片足立ち



16：リズムにのってあしぶみ(動きは、15と同じ)

・膝を持ち上げるように行う。



生き生き元気体操

とちぎ介護予防宣言！

この体操は、介護予防を目的として手軽に実施できる体操として考えられました。日常生活でもなるべく体を動かし、それに加えて積極的に体操を取り入れてください。

なぜ運動が必要なの？

65歳以上の高齢者の方が、介護が必要な状態になる原因として高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患によるものが上位を占めています。

運動することで、筋力や身体の安定性・柔軟性を高め、自立した活動的な生活を送ることができます。また、病気の予防にもつながります。

介護が必要な状態にならないよう、元気なうちから運動で心身の機能の保持・増進を図りましょう！

運動をする時の注意点

- ① 体の調子が悪いと感じる時はやめましょう。
- ② それぞれの体操を5～10回が目安です。
「もう少し続けられる」と感じる程度で、無理のない範囲で行いましょう。
- ③ 反動をつけずゆっくり行いましょう。
- ④ 運動の前後には、水分補給をしてください。
食事直後の運動はやめましょう。
- ⑤ 痛みや持病がある場合は、医師と相談してから実施してください。