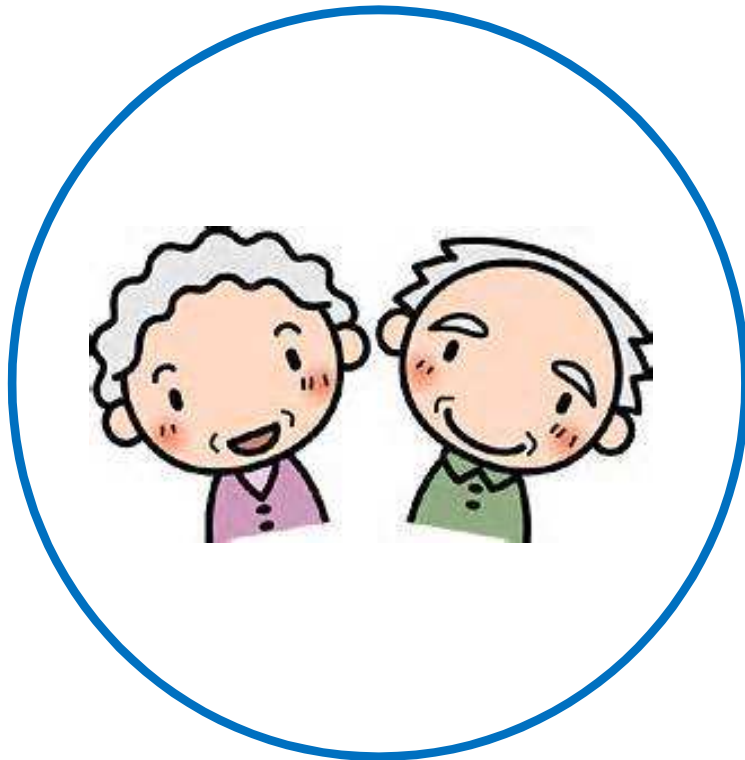


低体力者や虚弱高齢者の
方々も参加できる

サロンで使える体操



《体操を行うときの注意》

- 体調に合わせて行う。
- 痛みや違和感があれば無理をしない。
- 血圧上昇を防ぐために息を止めない。
- 水分補給をこまめに行う。
- ゆっくりとしたスピードで行う。
- すぐに次のメニューにうつらない。

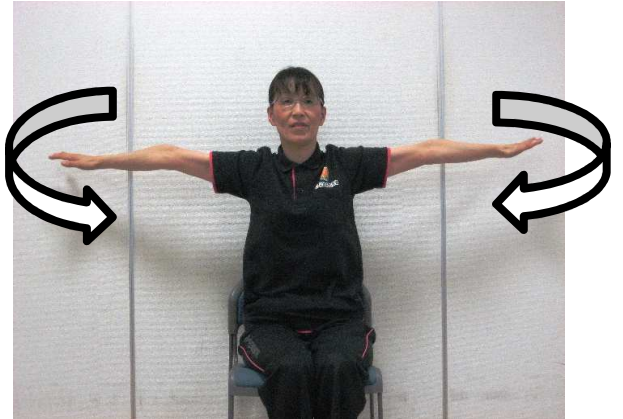


準備・整理体操（筋肉を柔らかくする）

1 深呼吸



息を吸いながら両腕を上げる。



息を吐きながら両腕を下ろす。

2 首を回す（首の筋肉）



首をゆっくり左右に回す。

3 肩を回す（肩の筋肉）



肩を前・後ろ方向に回す。

4 体をねじる（腰の筋肉）



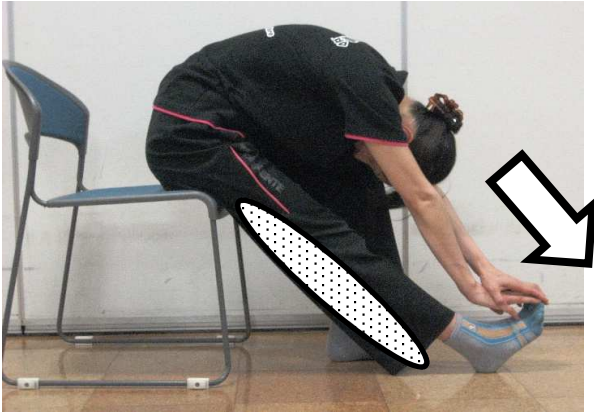
腕を組み、体をひねる。

5 体を横に傾ける



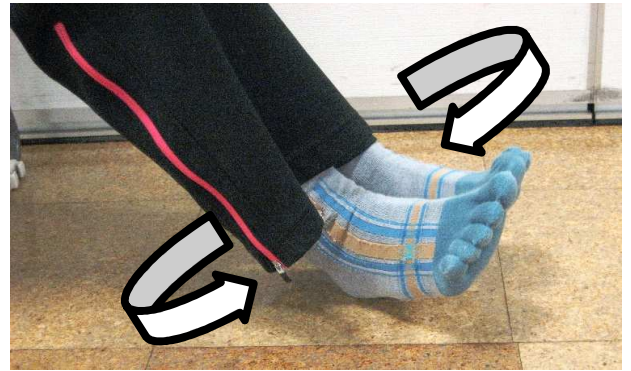
右腕を上げ、左側へ体を傾ける。

6 体を前に倒す



椅子に浅く腰かけ片足を伸ばし、つま先は反らす。ゆっくりと体を前に倒す。

7 足首を回す (足首の筋肉)



両足のかかとを床につけ、足首をゆっくりと円を描くように回す

筋力運動 (筋力をつける)

1 ひじを後ろにひく (背中中の筋肉)

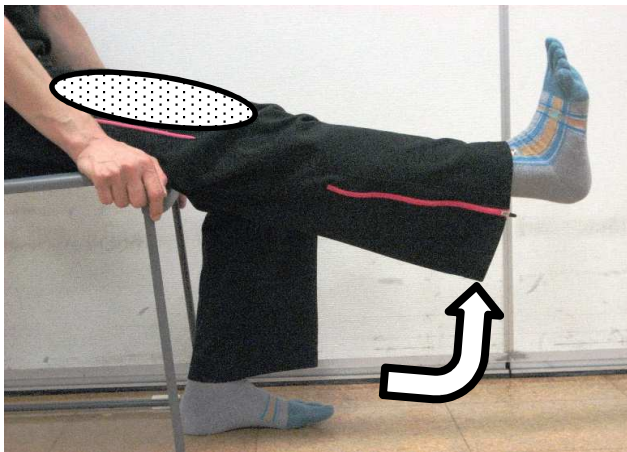


ひじを曲げ、手の甲が外側を向くように軽く指を握る。



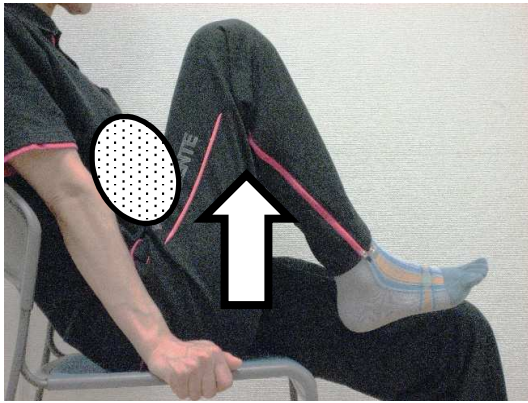
胸を張りながら肩甲骨を内側に寄せるように、ひじを引く。

2 ひざを伸ばす



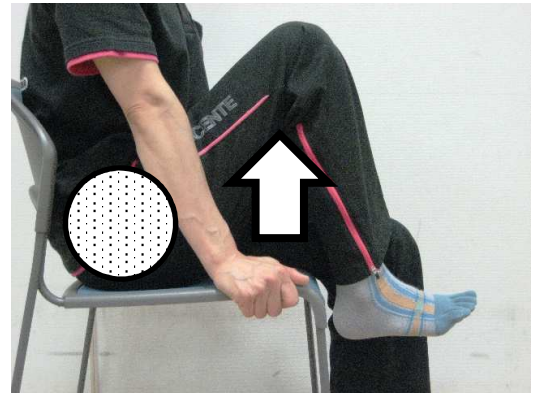
片方のひざを伸ばす。そのときつま先はそらしておく。

3 足上げ



椅子に浅く腰かけ、片足ずつゆっくり上げる。

4 もも上げ



片方の太ももをゆっくり持ち上げる。

5 つま先上げ



かかとをつけ、つま先を上げる。

6 かかと上げ



つま先をつけ、かかとを上げる。

7 足の指の運動



できるだけ大きく足の指でグー・パーする。