

すこやか体操

1、全身運動と背伸びの運動

ねらい

全身をゆすることにより、体全体の血液の流れを良くする



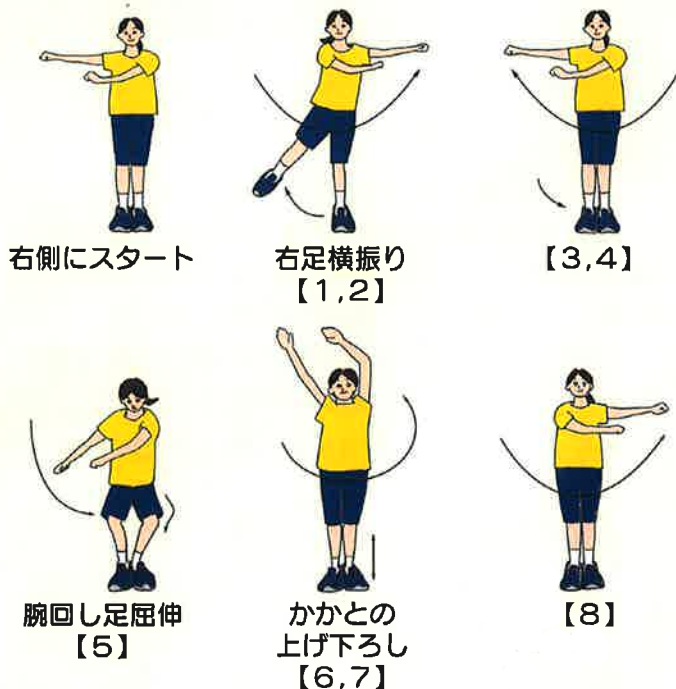
- ①腕を水平(肩の高さ)に前に上げ、手をぶらぶらさせながらその場でかけ足【1~8】
- ②腕を前からゆっくり上に上げて背伸び【1~4】
- ③腕を振り下ろしながら身体を柔らかく揺する【5~8】

16×4回

2、手足の運動

ねらい

足腰の筋肉や腸腰筋などが鍛えられることにより、「転倒・骨折」を予防できるようになる



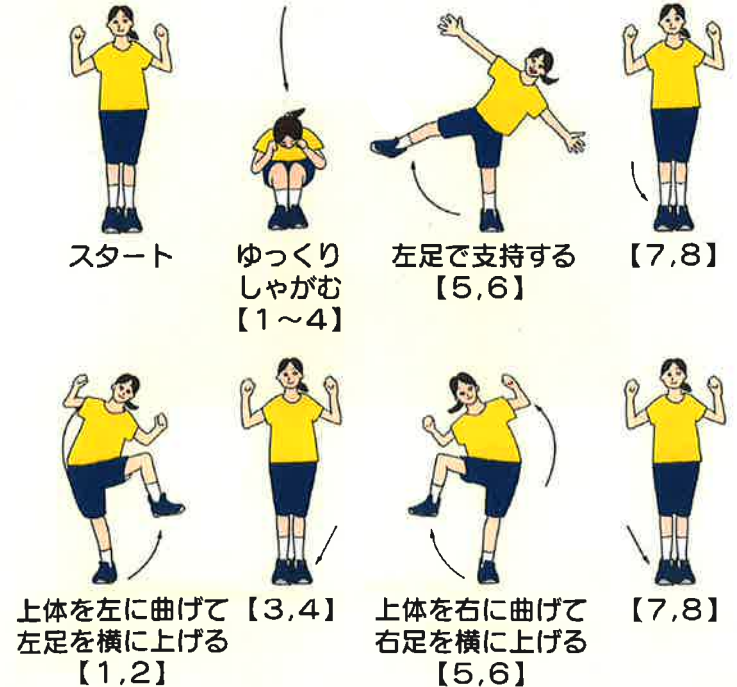
- ①両腕を右横に用意する
- ②腕を左側に振りながら右足を横に上げる(つま先を伸ばす)【1~4】
- ③両腕を大きく回しながら足を曲げ伸ばしてかかとの上げ下ろし【5~8】

8×4回

3、バランス運動

ねらい

バランス感覚を鍛えることにより、「転倒・骨折」を予防できるようになる



- ①小さくゆっくりしゃがむ【1~4】
- ②すばやく片足(左から)バランス 腕は横に上げる【5,6】
- ③足をもどし腕を曲げて肩の高さに【7,8】
- ④上体を横に曲げながらひじとひざを近づける【1~8】

16×4回

4、前曲げの運動

ねらい

体を前に曲げることにより、腰や背骨周辺の筋肉が柔らかくなり、血液の流れを良くし、腰痛予防になる



- ①足を叩きながらだんだん下へ前曲げ(4の時、叩いた手は後ろに)【1~4】
- ②ひざをゆるめて腕を下から上に振り上げる【5,6】
- ③腕を横から振り下ろす【7,8】

8×4回

5、足伸ばしとねじりの運動

ねらい

体を大きくねじることにより、腹圧の変化で消化器官の働きを助ける



スタート



左へ身体を倒す
【1~4】



右へ身体を倒す
【5~8】



身体をねじる
【1~4】



身体をねじる
【5~8】

- ①左足を横に出しながら左へ身体を倒す【1~4】
- ②右側へ体重移動【5~8】
- ③左側へ体重移動をしながら身体をねじり右手で左ひざにタッチ【1~4】
- ④右側へ体重移動をしながら身体をねじり左手で右ひざにタッチ【5~8】

16×2回

- ⑤後半は2呼間(早く)【1~32】

16×2回

6、手足の運動

ねらい

手足を意識的にコントロールすることによって、脳を活性化し、認知症の予防に期待ができる



スタート



揺すり
【1~8】



左足と右手を前に
【1,2】



両足を揃える
【3,4】



左足と右手を後ろへ
【5,6】



両足を揃える
【7,8】

- ①全身を揺する【1~8】
- ②左足、右手を前に出し、かかとをつく【1,2】
- ③両足を揃える【3,4】【7,8】
- ④左足、右手を後ろに出し、つま先をつく【5,6】
- ⑤全身を揺する【1~8】
- ⑥右足、左手を前に出し、かかとをつく【1,2】
- ⑦両足を揃える【3,4】【7,8】
- ⑧右足、左手を後ろに出し、つま先をつく【5,6】

16×2回

- ⑨全身を揺する【1~8】
- ⑩左足前、揃える、左足後ろ、揃える、右足前、揃える、右足後ろ、揃える
足の動きに合わせて腕を動かす【1~8】

16×2回

7、全身運動

ねらい

かかとをお尻に向けて蹴り上げることにより、膝関節の動きを良くする



スタート



手拍子 揺すり
【1~4】



【5】



左足
【6】



【7】



右足
【8】

- ①全身でリズムをとりながら手拍子【1~4】
- ②ひざを軽く曲げてもどる反動を使って左足を後ろに振り、かかとをお尻につける【5,6】
- ③右足のかかとをお尻につける【7,8】

8×4回

8、足ぶみ

ねらい

ゆっくりと足踏みすることで、血液の流れを良くし、疲労回復にも期待ができる



スタート



左足から



- ①左足から足ぶみ
- 最後に深呼吸
大きく1回(腕を上まで)
小さく1回(腕を横に)