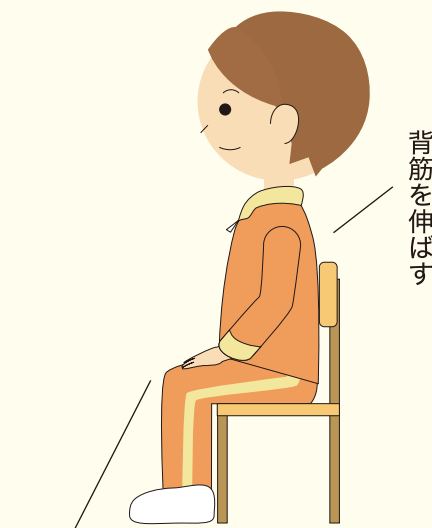


鹿児島 よかよか体操

基本姿勢



背筋を伸ばす

☆ポイント☆

正しい姿勢を意識しながら、反動をつけずにゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

安全に運動を行うために

- 準備体操・整理体操を行いましょ。
- その日の体調に合わせて、自分のペースで調整しましょ。
- 膝・腰痛のある人や、通院中の方は、体操の実施について「かかりつけ医」に相談しましょ。また、体操中に痛み等を感じたら、体操をやめましょ。
- 血圧の高い方は、血圧と体調チェックをしましょ。また、体調がすぐれない時は、運動をやめましょ。
- こまめに水分を補給しましょ。
- 動きやすい服装で行いましょ。また転倒等に注意しましょ。

1 準備体操

(1) おじぎ

- おじぎをする（股関節から曲げてお尻と腰の筋肉を動かすイメージで）、戻す、繰り返す
- おへそを見るように背中を丸め、尻（胸を張るように背筋を伸ばす）、繰り返す

(2) ひねり

- 頭が下がらないよう、胸の部分がしっかり回るようにゆっくりひねり、戻す
- 反対側も同様に

(3) 足うら伸ばし

- 膝を伸ばし、伸ばした方の手を足のつま先方向へゆっくり伸ばす（できる範囲で）、戻す
- 反対側も同様に
- ☆伸ばしたまま静止する時は、息をとめないように

(4) 肩まわし

- 両腕の肘を軽く曲げ、前の方向に回すようにして肩を動かす
- 反対に両腕を後ろの方向に回す

2 肩こり予防に効果的な体操

(1) 肩の上げ下げ

- 片方の肩を上げて下げる、左右交互に
- 慣れたら、両方の肩を同時にしっかり上げて、力を抜いて下げる

(2) 肩甲骨まわし

- 片腕を体の真横になるようにして、肩甲骨を動かす、戻す
- ☆腕が上がりすぎないように
- 反対側も同様に

(3) おへそのぞき

- 首を中心に、前に曲げる、戻す
- ☆背中を丸めないように
- ☆痛みがある時は無理しない
- 反対側も同様に

(4) トビラ開き

- 姿勢そのまま両腕を軽く曲げ、肩甲骨を寄せるように胸を開き、ゆっくり閉じる、繰り返す
- ☆頭を前にださず、下を向かないように、正しい姿勢を意識しながら行う。

(5) 首・肩つなひき

- 首を横に倒したまま、倒した方の反対の腕を下（地面）に押す感じで動かし、戻す
- 反対側も同様に

3 膝痛予防に効果的な体操

(1) 前後スライド

- 片足を床を滑らせながら（足が持ち上がらないよう）前後に動かす
- 反対側も同様に
- 左右同時に交互に動かす

(2) 左右スライド

- 足を浮かさず左右に足を滑らす
- 反対側も同様に
- ☆股関節をひねるようなイメージで

(3) 足あげ

- 片方の膝をできる範囲で伸ばして持ち上げ、戻す
- 反対側も同様に
- ☆膝はまっすぐに伸びなくても大丈夫

4 表情を豊かにする体操

(1) おめめパッチリ

- 両目をしっかり閉じて、目を大きく見開く
- ☆恥ずかしがらず、なるべく大きく動かす

(2) ウィンク

- ウィンク（片目を閉じて、反対の目を開く）
- ☆上手くできなくても気にせず、なるべく大きく動かす

(3) ウーイー

- 口をとがらせ（ウー）、口を横に引く（イー）

(4) あべこべ

- 視線はまっすぐ前を見ながら、首を後に曲げて、首を前に曲げる
- ☆一点を見つめるようにして首を動かす

5 腰痛予防に効果的な体操

(1) お尻上げ

- 片方の骨盤を上げて、戻す
- 反対側も同様に、左右交互に
- ☆体は横に倒さないように、頭はできるだけまっすぐにしたままで行う

(2) お尻スライド

- 頭と体はまっすぐに、骨盤を左右交互に前へ動かす
- ☆膝が前に出るようお尻を滑らす

(3) すわってマーチ

- 片足上げて、下げる（座ったままの歩行運動）
- 反対の足を上げて、下げる
- ☆前かがみにならないようにゆっくりと

(4) 立ち上がり

- 下を見ながらしっかりと上半身を前に倒してそのままゆっくりと立ち上がり、最後に上半身をおこす
- 上半身を前に倒しておしりから座り、ゆっくり姿勢をもどす

(5) 前曲げ(立位編)

- 片足を軽く前に出して、足首の方向へ両手をすべらせ、体を前に曲げ、戻す
- 反対側も同様に、左右交互に
- ☆この運動でふらつく場合は、「6 体力向上に効果的な体操」は控える

(6) ひねり(立位編)

- 腕を上げて、真横になるように上半身をひねり、戻す
- 反対側も同様に、左右交互に
- ☆足は動かさず、なるべくまっすぐ姿勢

6 体力向上に効果的な体操

(1) 両足つま先立ち

- 両方のかかとを上げ、ゆっくり下げる
- ☆イスやテーブルを握りながらつま先立ち
- ☆膝が曲がらないように

(2) 片足つま先立ち

- 片足立ちで片方のかかとを上げて下げる
- 反対側も同様に
- ☆イスやテーブルを握りながら
- ☆体への負担が大きいため、くれぐれも無理をしない

(3) 片足前・横・後ろ

- 足を伸ばしたまま、前・横・後ろへ足をゆっくりと振り子のよう動かし、反対向きに
- 反対の足を伸ばしたまま、同様に繰り返す

(4) 踏み出し

- 片足を後ろに引き下げ、前方向に両膝を曲げ、戻す
- 反対側も同様に
- ☆自分の体力に合わせて歩幅調整を

7 整理体操 1・2

(1) 足のゆらし

- 足を床につけたまま、股関節を開いたり閉じたりする
- ☆少し早く動かしながら力を抜くように足を揺らす

(2) 足うら伸ばし

- 膝を伸ばし、伸ばした方の手を足のつま先方向へゆっくり伸ばす（できる範囲で）、戻す
- 反対側も同様に
- ☆伸ばしたまま静止する時は、息をとめないように

(3) 手のゆらし

- 片手ずつ力を抜いて腕の筋肉をゆらす
- 両手を一緒にゆらす
- 最後に両手を上げて前後にふるようにゆらす

(4) 深呼吸

- 胸を広げながら息を吸い、少しずつゆっくり息を吐く
- ☆腹式呼吸を意識しましょ