

## 始良市健康体操(サロンサイズ)

### 始良市民歌ストレッチ(準備運動)

#### ♪前奏♪

- ① 深呼吸 2 回

#### ♪1 番♪

- ② 手拍子しながら足踏み  
③ 足を持ち上げる (右・左)



- ④ 体側伸ばし (右・左)



- ⑤ 横から胸を開き 肩甲骨を寄せる



- ⑥ 両手を上に 背伸び  
⑦ 両脇でリズムをとり 足踏み



- ⑧ 肩回し (後ろ・前)



- ⑨ 首をたおす (右・左)  
⑩ 首まわし (片方のみ)

#### ♪2 番♪

- ②～⑩の繰り返し

#### ♪間奏♪

- 肩の上げ下げ 8 回

#### ♪3 番♪

- ②～⑩の繰り返し

- ⑪ 前で手首ブラブラ

## 筋力アップトレーニング

### ☆準備☆

- ・椅子に座る姿勢は、やや浅く腰掛けて背もたれから背中を離しましょう。
- ・500mlのペットボトルに水を入れます。ペットボトルの中央部分を握り、地面に水平に持ちます。
- ・おもりバンド（別紙参照）を足首に巻きます。おもりはやや重いと感じる程度に調整しましょう。
- ・1回の運動は全て5回ずつ繰り返します。
- ・1回の運動は4拍で上げ4拍で下します
- ・痛みがある方は無理をせず、痛みの出ない範囲で行ってください。

#### (1) 右肩の屈曲（三角筋前方）

右の肘をまっすぐ伸ばして身体の前方に肩の高さまでゆっくり持ち上げます。



(肩まわりや背中中の筋肉に効果があります)

#### (2) 右肩の外転（三角筋中部）

右の肘をまっすぐ伸ばし身体の方の横の方に肩の高さまでゆっくり持ち上げます。  
(肩のまわりや背中中の筋肉に効果あり)



※左手に ペットボトルを持ち替えます。

#### (3) 左肩の屈曲

(1)と同様に

#### (4) 左肩の外転

(2)と同様に

#### (5) 立ち上がり（四頭筋・腹筋・腸腰筋・臀筋）

ペットボトルは膝の上に置き、ゆっくりとお辞儀をするように立ち上がります。

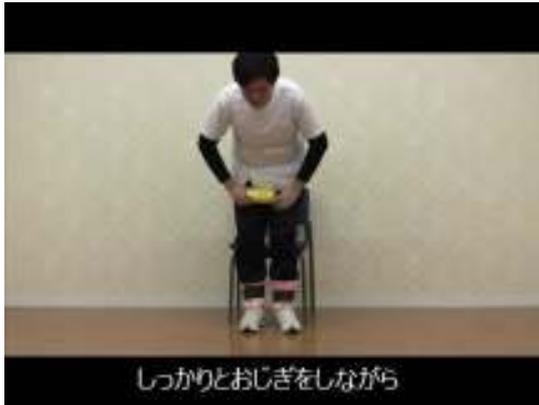
手をつく必要のある方は、ペットボトルを床に置き、椅子の端や台を前において手をついて行ってもよいです。

① 4拍使ってゆっくりとお辞儀をするように立ち上がります。

② 4拍十分に使ってゆっくりと座ります。

③ 腰をおろすときもお辞儀をするようにドシンとならないように座ります。

(お尻や太ももの筋肉、お腹の筋肉に効果あり)



(6) 右膝伸展 (大腿四頭筋)



膝をしっかり伸ばしましょう。その時に、つま先を上に向けてあげると、より効果的です。痛みのある方は痛みのない範囲で行います

(7) 左膝伸展 (大腿四頭筋)

(6) と同様に

(8) 右足背屈 (つま先あげ)



右足を半歩前に出し始めます

踵をつけたまま、つま先をゆっくり持ち上げます。4拍十分に使ってつま先を上げます。そして4拍使ってゆっくり下ろします。

(前脛骨筋、すねの筋肉に効果あり)

※足を入れ替えます。

(9) 左足背屈 (つま先あげ)

(8) と同様に

(10) 深呼吸

ゆっくり両手を持ち上げながら鼻から息を吸いましょう。両手を下ろしながらゆっくり口から息を吐きましょう。口をすぼめて吐くと全身の酸素の入れ替えに効果的です。

## クールダウン

### ① 腹式呼吸

腹部に手を当て

鼻から息を吸い（おなかを膨らます）

口から吐く（おなかを凹ます）

### ② 肩は引き下げ 肘を伸ばす。あごを引き

さらに前に腕を伸ばす



### ③ 腕を上には伸ばす。更にあごを引き伸ばす。

※手を組まなくても OK



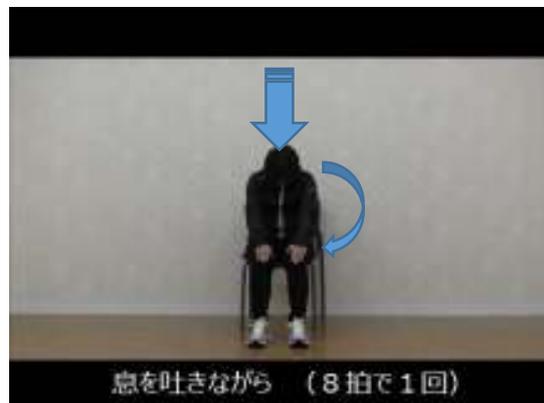
### ④ 後ろに腕を組んで胸を張ります。後ろで手を組みにくい時はイスの横を持つ。組んだ手を身体から離し身体を前に倒す



### ⑤ 背筋を伸ばしひねる。持ちやすい所を持つ。視線をつけ更に大きくひねる。反対側も同様に。



### ⑥ あごを引き背中を丸め首から腰までを伸ばす（息を吐きながら8拍で1回） 上体を引き上げる（吸って8拍で1回）



- ⑦ 足の甲を床につけ、足の甲からスネを伸ばす。更に後ろに引き膝を真下に。大腿を伸ばす。反対側も同様に。



- ⑨ 肩をすくめず、頭の重みを感じながら左右に傾ける。まわす時後ろは丁寧に



- ⑧ かかとを床につけ、つま先を上。股関節から身体を前傾させる。反対側も同様に。



- ⑩ 深呼吸 3 回。手を斜め下で開き息を吸う。手を閉じ、息を吐く。



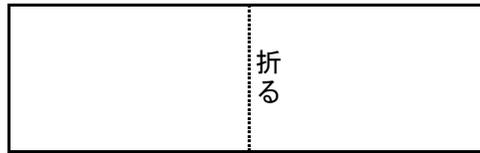
【問合せ先】

始良市役所 長寿・障害福祉課  
地域包括支援係  
直通電話 0995-64-5537

手作り

# おもりバンドの作り方

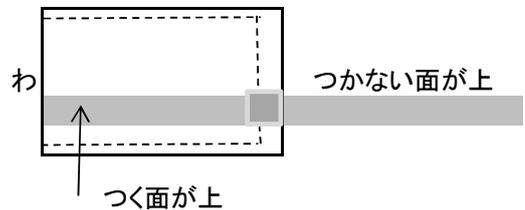
①タオルを縦半分に折る。



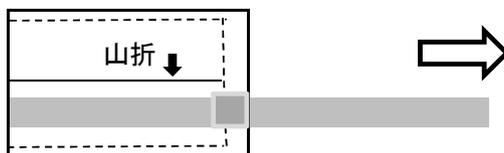
②端を縫う。



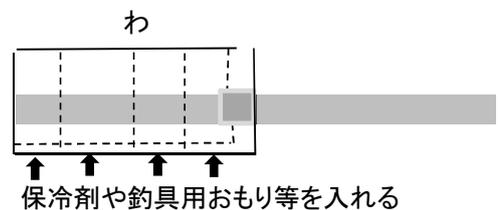
③マジックテープを縫いつける。



④マジックテープをつけたあと、半分に折る。



⑤4等分し、縫う。



※おもりは足首につけて、足を5回持ち上げる時に「ややきつい」と感じるくらいの重さが理想です。