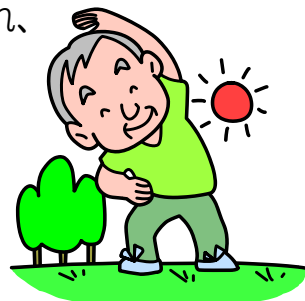


やってみましょう! やまと いきいき健康体操 < 立った編 >

介護を必要とする原因のひとつに、「転倒・骨折」があります。足腰の筋力やバランス感覚を養うことで、転倒を防ぐことができます。高齢になっても活発に使うことで、筋力は維持や向上も可能です。さあ、「やまと いきいき健康体操」を毎日の生活に取り入れ、より元気に、健やかに過ごしましょう!



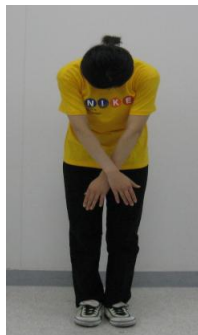
- 腹筋や下肢の筋力アップができます。
- バランス感覚の維持にも役立ちます。
- 指先とあたまを使って、脳が活性化!
認知症予防につながります。
- 腹式呼吸、深呼吸ができるようになり、
肺炎の予防や体力低下の防止に役立ちます。

● 背伸びと肩回し



1. 2. 3. 4

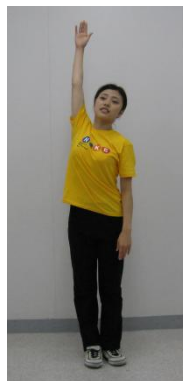
両腕を後ろに引きながら胸を開く



5. 6. 7. 8

両腕を前で交差し背中を丸くする

もう一度
くりかえし



1. 2. 3. 4

左腕を前から頭上に引き上げ1回旋



5. 6. 7. 8

右腕を前から頭上に引き上げ1回旋

もう一度
くりかえし

● グー・チョコキ・パーと肘の曲げ伸ばし



1. 2.

肘を胸の前で曲げてグー



3. 4.

肘を胸の前で曲げたまま、パー

もう一度
くりかえし



1. 2

肘を曲げて胸の前
でゲー



3. 4

肘を伸ばして前に
つきだしてチョコキ



5. 6

肘を曲げて胸の前
でゲー



7. 8

肘を伸ばして前に
つきだしてパー



1. 2

肘を曲げて胸の前
でゲー



3. 4

肘を横に伸ばして
チョコキ



5. 6

肘を曲げて胸の前
でゲー



7. 8

肘を伸ばして頭上でパー

● 指先タッチ



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7~8

人差し指から順に
親指にタッチ、
小指までいったら
順に戻る



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7~8

中指から親指に
タッチ、小指まで
いったら順に戻り、
中指まで戻る



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7~8

薬指から親指に
タッチ、小指まで
いったら順に戻り、
薬指まで戻る



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7~8

小指から親指に
タッチ、順に戻り、
小指まで戻る

● 肩ほぐしと親指・小指



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8

両腕を肘から曲げ後ろに引き
曲げたまま前にもどす(4回)



1. 2

両手の親指をだす

3. 4

親指を閉じ、小指だす



1. 2

左手の親指、右手の
小指をだす。



3. 4

左手の親指、右手の小指を閉じ、右手の親指、
左手の小指をだす。

●背伸びと足首



1. 2. 3. 4

左腕を頭上に引き上げ、
両腕を肩に戻す

5. 6. 7. 8

右腕を頭上に引き上げ、戻す
もう一度、くりかえし



1. 2

左足を前に出し、かかとをつく
両腕を胸の前で伸ばす

3. 4

左足を戻し、両腕は肘を曲げて
胸の横に



5. 6

右足を前に出し、かかとをつく
両腕を胸の前で伸ばす

7. 8

右足を戻し、両腕は肘を曲げて
胸の横に



●わき腹伸ばし

1. 2. 3. 4

左腕を斜め左下に
開く 右腕は腰に

5. 6. 7. 8

左腕を横から頭上に、
さらに右斜め上に
左わき腹を伸ばす

9. 10. 11. 12

左腕を斜め左下に
戻す

13. 14. 15. 16

両腕を伸ばし脇に
そろえる

続いて、右腕・右わき腹のばしを行なう



1. 2. 3. 4

右腕を斜め右下に
開く 左腕は腰に



5. 6. 7. 8

右腕を横から頭上に、
さらに左斜め上に
右わき腹を伸ばす



9. 10. 11. 12

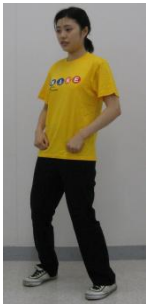
右腕を斜め右下に
戻す



13. 14. 15. 16

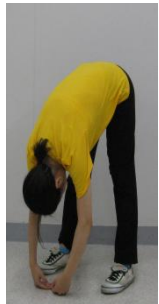
両腕を伸ばし脇に
そろえる

●脚たたき
背腹伸ばし



1. 2. 3. 4

膝を軽く曲げて股関節
や腿の上を4回叩きな
がら上体を前屈



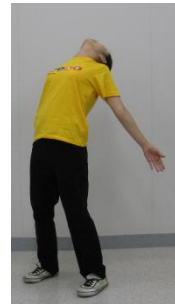
5. 6. 7. 8

膝を軽く伸ばし
ながら上体を前
に曲げる



9. 10. 11. 12

上体を
ゆっくり
起こす



13. 14

両腕を斜め下に
開き上体を反らす



15. 16

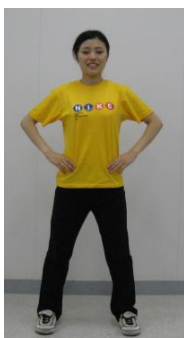
両腕を膝の
上に戻す

●上体ひねりと脚



1. 2

両腕を肘から
曲げ、
左後ろに上体
をひねる



3. 4

上体を正面に
戻し、
両腕をももに
おく



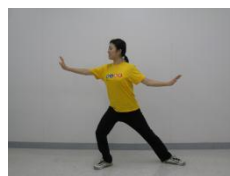
5. 6

両腕を肘から
曲げ、
右後ろに上体
をひねる



7. 8

上体を正面
に戻し、
両腕をもも
におく



1. 2

左足を左横に
ゆっくり踏み出し



3. 4

右足を左足に
引き寄せる



1. 2

右足を右横に
ゆっくり出し



3. 4

左足を右足に
引き寄せる

●脚と腰



1. 2. 3. 4

両足を開いて立ち、背筋をのば
したまま、ゆっくり膝を曲げる



5. 6. 7. 8

ゆっくり膝を伸ばす(膝は伸ばしきらなくてよい)



くり返し

4回行なう

●脚とバランス



1. 2. 3. 4

左足から4歩前進、腕
は顔の前に引き上げ
頭の上で拍手1回



5. 6. 7. 8

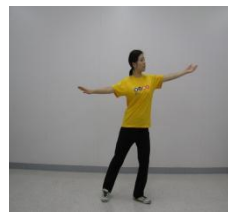
腕を下ろしな
がら、4歩後退



9.10

左足を左に出す
腕は左斜め上に

右足を左足に引き寄せ、
右腕も左腕に添える



11. 12

右足を右横に出す
左足を右足に引き
寄せる



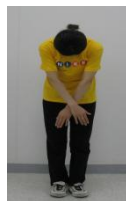
もう一度、くり返す

●深呼吸



1. 2. 3. 4

両腕を後ろに引き
ながら胸を開く



5. 6. 7. 8

両腕を前で交差
し背中を丸く

もう一度
くり返す



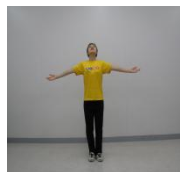
1. 2. 3. 4

両腕を頭上
に上げる



5. 6. 7. 8

両腕を横に開きな
がらおろし交差



9. 10. 11. 12.

13. 14. 15. 16

両腕を斜め下に
開き、閉じる

