

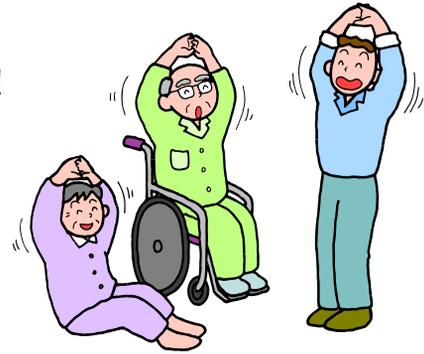
やってみましょう! やまと いきいき健康体操 <座った編>

体力がない、バランス感覚に不安があるなど・・・

立って体操をすることに自信のない方には、

「やまといきいき健康体操<座った編>」がおすすめ!

- 腹筋や下肢の筋力アップができます。
- 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回転



5. 6. 7. 8.

右腕を前から頭上に引き上げ1回転

もう一度
くりかえし

●ゲー・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
ゲー



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
でグー



3. 4

肘を伸ばして前
につきだしてチョキ



5. 6

肘を曲げて胸の前
でグー



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
でグー



3. 4

肘を横に伸ばして
チョキ



5. 6

肘を曲げて胸の前
でグー



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



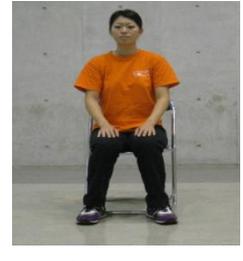
5. 6. 7. 8

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



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

股関節や腿の上を4回
叩きながら上体を前屈



5. 6. 7. 8

上体を前に曲げ、
腕の力を抜く



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

● 上体ひねりと内腿



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

● お腹と腿



1. 2. 3. 4

左足を床から離して
ゆっくり上げる



5. 6. 7. 8

ゆっくり床に戻す



9. 10. 11. 12

右足を床から離して
ゆっくり上げる



13. 14. 15. 16

ゆっくり床に戻す



● 脚・阿波踊り



1. 2. 3

左、右、左、と足を引き上げ

5. 6. 7

右、左、右、と足を引き上げ
もう一度、くり返す



4. 8

頭の上で
拍手1回



9.10

左足を左横に出す
右足を左足に引き
寄せ、両手・腕は
左頬の横に



11. 12

右足を右横に出す
左足を右足に引き
寄せ、両手・腕は
右頬の横に



● 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