

毎日体を動かそう

体を動かさないでいると、身体の機能が衰えます。1日動かないでいると、それを回復させるのに1週間、1週間動かないでいると、それを回復させるのに1か月間かかるといわれています。特に高齢者は思わぬ早さで筋力の低下が進むので、毎日意識的に体を動かしましょう。

月曜日の体操!

運動前後にストレッチ

胸と肩前部のストレッチ

両手を体の後ろで組み、腕を少し持ち上げるようにしながら胸をそらす。

★足をまっすぐピンと伸ばすとひざが痛む人は、途中でやめ、軽く曲げたままで行うとよいでしょう。



上半身・体幹を鍛えよう

箱型腕立て

胸を両手の間に落とし込むイメージで体を沈み込ませ、アゴがタオルにつくようにする。静止した後、元の姿勢に戻す。

★きつい場合は、深く沈み込まない。



下半身を鍛えよう

立って座って

イスに座って立ち上がる。元の姿勢に戻るが、座ったつもりでイスにお尻をつけない。

★ひざをつま先より前に出さないようにしゃがむ。



スキマ時間に1分間

イスに座ってグッドモーニング

イスに座った状態で手を頭の後ろで組み、視線は正面に向ける。胸を張って上体を前方に曲げ、息を吐きながらゆっくり戻す。



運動を行うときのポイント

各動作ゆっくり(4秒間)行うことがポイントです。

例えば「立って座って」なら、4秒かけて立ち上がり、4秒かけて座るつもりで。

最初は各種目10回×1セットずつ。慣れてきたら2セットに増やしましょう。

毎日体を動かそう

体を動かさないでいると、身体の機能が衰えます。1日動かないでいると、それを回復させるのに1週間、1週間動かないでいると、それを回復させるのに1か月間かかるといわれています。特に高齢者は思わぬ早さで筋力の低下が進むので、毎日意識的に体を動かしましょう。

火曜日の体操!

運動前後にストレッチ

お尻のストレッチ

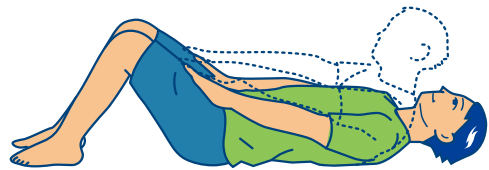
イスに座り、一方の足を持ち上げ太ももの上にのせる。上半身をゆっくり前方に倒し、持ち上げた足側のお尻の部分伸ばす。



上半身・体幹を鍛えよう

腹筋運動

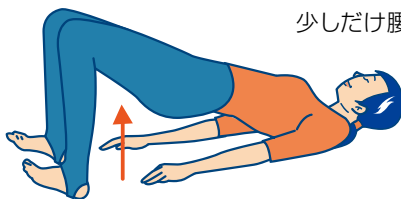
手のひらを太ももの上で滑らせながら上体を起こす。元の姿勢に戻るが、肩を床につけない。
★腰痛予防になるが、痛みが強いときはひかえる。



下半身を鍛えよう

お尻上げ

息を吐きながら肩とかかとを支点にしてゆっくりお尻を浮かせる。横から見て、肩、腰、ひざが一直線になるようにする。



★筋力が弱い場合は、少しだけ腰を浮かす。

スキマ時間に1分間

イスに座ってわき伸ばし

イスに座り、両足を床につける。床にあるものを拾うつもりで、上体を横に倒す。息を吐きながら元の姿勢に戻る。



運動を行うときのポイント

各動作ゆっくり(4秒間)行うことがポイントです。

例えば「腹筋運動」なら、4秒かけて上体を起こし、4秒かけて元の姿勢に戻るつもりで。

最初は各種目10回×1セットずつ。慣れてきたら2セットに増やしましょう。

毎日体を動かそう

体を動かさないでいると、身体の機能が衰えます。1日動かないでいると、それを回復させるのに1週間、1週間動かないでいると、それを回復させるのに1か月間かかるといわれています。特に高齢者は思わぬ早さで筋力の低下が進むので、毎日意識的に体を動かしましょう。

水曜日の体操!

運動前後にストレッチ

太もものストレッチ

横向きに寝て、上側になった足のつま先を持ち、かかとをお尻につけるように引っ張り上げる。

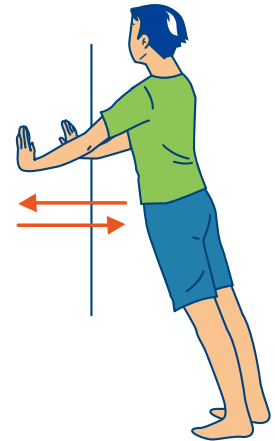


上半身・体幹を鍛えよう

壁つき腕立て

手を水平に突き出して壁につくまで前進する。胸を壁に近づけるイメージで腕をゆっくり曲げる。息を吐きながら元の位置に戻る。

★手をつく位置は手のひら一つ分下へずらす。



下半身を鍛えよう

お尻出し

立った姿勢からお尻を突き出してしゃがみ込む。息を吐きながら立ち上がる。

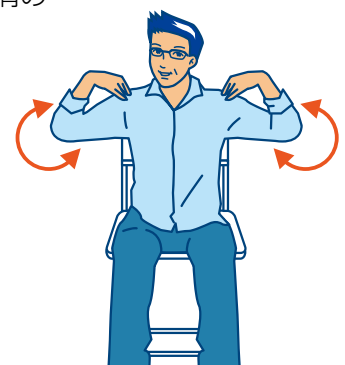
★しゃがみ込む深さを浅くすると負荷が軽くなる。



スキマ時間に1分間

肩回し

右手を右肩、左手を左肩の上にのせ、空中に弧を描くようにひじを動かす。肩周辺から背中までストレッチされ、肩こり解消!



運動を行うときのポイント

各動作ゆっくり(4秒間)行うことがポイントです。

例えば「お尻出し」なら、4秒かけてしゃがみ込み、4秒かけて立ち上がるつもりで。

最初は各種目10回×1セットずつ。慣れてきたら2セットに増やしましょう。

毎日体を動かそう

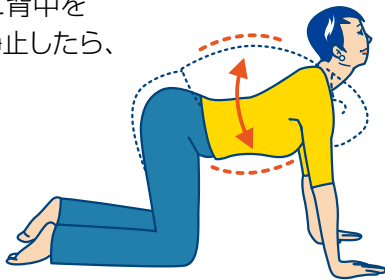
体を動かさないでいると、身体の機能が衰えます。1日動かないでいると、それを回復させるのに1週間、1週間動かないでいると、それを回復させるのに1か月間かかるといわれています。特に高齢者は思わぬ早さで筋力の低下が進むので、毎日意識的に体を動かしましょう。

木曜日の体操!

運動前後にストレッチ

腰背部と腹部のストレッチ

両手両ひざを床につけた姿勢で、頭を下げへそをのぞき込むように背中を丸める。数秒間静止したら、今度は天井を見るように背中をそらす。

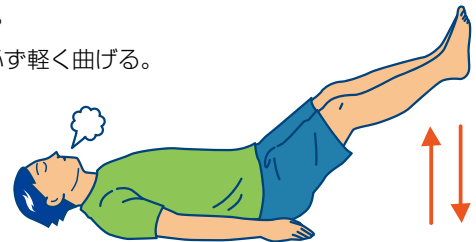


上半身・体幹を鍛えよう

両足上げ

あおむけに寝た状態で、両足を上下させる。息を吐きながら両足を持ち上げて静止する。

★ひざは必ず軽く曲げる。

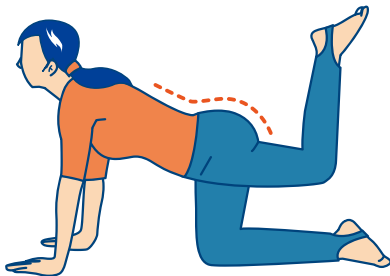


下半身を鍛えよう

足上げ

ひざと手を床につける。上体が左右に傾かないように片方の足を上げる。

★背中やお尻の筋肉に効果的。



スキマ時間に1分間

イスに座って尻浮かし

イスに座る。足を床につけたまま、息を吐きながら腕を伸ばすようにして、お尻を浮かせる。ゆっくり戻す。

★両手でイスの座面をしっかりとつかむ。



運動を行うときのポイント

各動作ゆっくり(4秒間)行うことがポイントです。
例えば「両足上げ」なら、4秒かけて両足を上げ、4秒かけて下げるつもりで。
最初は各種目10回×1セットずつ。慣れてきたら2セットに増やしましょう。

毎日体を動かそう

体を動かさないでいると、身体の機能が衰えます。1日動かないでいると、それを回復させるのに1週間、1週間動かないでいると、それを回復させるのに1か月間かかるといわれています。特に高齢者は思わぬ早さで筋力の低下が進むので、毎日意識的に体を動かしましょう。

金曜日の体操!

運動前後にストレッチ

ふくらはぎのストレッチ

後ろ足のかかとをしっかりと床につける。体重を前足にかけ、重心を前に移動させて、ふくらはぎを伸ばす。

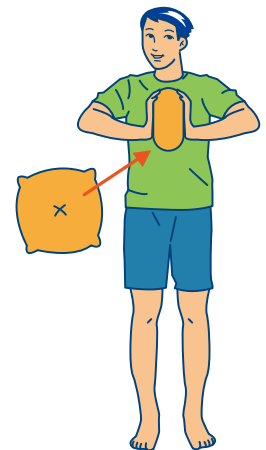


上半身・体幹を鍛えよう

クッションはさみ

ひじを開き両手でクッションをはさむ。息を吐きながら胸の高さでクッションを押しつぶす。

★クッションの代わりに柔らかいボールでもOK!



下半身を鍛えよう

踏み出し

直立の姿勢から、片方の足を前方に踏み出し、かかとから着地し腰を落とす。床をけり、元の姿勢に戻る。

★踏み出したひざの角度は90度、腰は真下に下ろす。



スキマ時間に1分間

机につかまってバックキック

机に手をつき、上体をまっすぐに保ったまま片方の足を後ろにゆっくり上げる。上体が前のめりにならないように注意。



運動を行うときのポイント

各動作ゆっくり(4秒間)行うことがポイントです。

例えば「踏み出し」なら、4秒かけて先方に踏み出し、4秒かけて元の姿勢に戻るつもりで。

最初は各種目10回×1セットずつ。慣れてきたら2セットに増やしましょう。

毎日体を動かそう

体を動かさないでいると、身体の機能が衰えます。1日動かないでいると、それを回復させるのに1週間、1週間動かないでいると、それを回復させるのに1か月間かかるといわれています。特に高齢者は思わぬ早さで筋力の低下が進むので、毎日意識的に体を動かしましょう。

土曜日・日曜日の体操!

運動前後にストレッチ

腰背部のストレッチ

両ひざを抱え込み、胸の方へ引き寄せる。体全体を卵にするようなイメージでお尻から背中までを伸ばす。

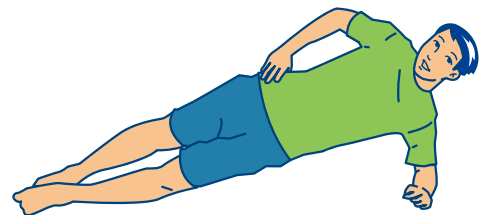


上半身・体幹を鍛えよう

床に寝そべて腰上げ

横向きに寝てひじで上半身を支える。息を吐きながら、30秒間静止。

★腰痛がある場合は中止!



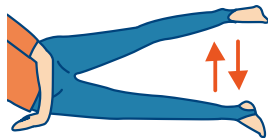
下半身を鍛えよう

内もも上げ&外もも上げ

(内もも上げ) 横向きに寝て、ひじで体を支えるように上体を起こす。下側の足を伸ばし持ち上げる。元の位置に戻す。



(外もも上げ) 横向きに寝て、ひじで体を支えるように上体を起こす。上側の足を持ち上げる。元の位置に戻す。



★つま先が天井を向かないように注意。
筋力が弱い場合、足の上げ幅を小さくする。

スキマ時間に1分間

イスに座ってひざ伸ばし

イスに腰かけ、息を吐きながらゆっくりとひざを伸ばす。ひざが伸びたところで静止し、元に戻す。



運動を行うときのポイント

各動作ゆっくり(4秒間)行うことがポイントです。

例えば「イスに座ってひざ伸ばし」なら、4秒かけて伸ばし、4秒かけて元に戻すつもりで。

最初は各種目10回×1セットずつ。慣れてきたら2セットに増やしましょう。