

吉川市健康づくり“なまらん体操①” “なまらんストレッチ”



©2010吉川市

“続けること”が
大切なんだよね。

<体操前の確認>

今日の体調は良好ですか？
血圧測定はしましたか？



©2010吉川市

<深呼吸> (各自で3~5回)

・背スジを伸ばして、胸を張り、大きく深呼吸
(鼻から吸って、口から吐く)



1. 首の周りの筋のストレッチ

首を斜め前に曲げて（アゴを鎖骨に付けるように）、
反対の肩を下げましょう。



1・2・・・7・8 -----> 1・2・・・7・8
(2~3セット)

2. 手首のストレッチ



手首を上
に反らします



手首を下
に反らします

1・2・・・7・8 -----> 1・2・・・7・8
(2~3セット)

3. ふくらはぎを伸ばす運動

足を前後に開いて、後ろ足のふくらはぎを伸ばしましょう。
*何かにつかまってもOK。 *反動をつけなくて！



右足前にして：1・2・・・7・8
左足前にして：1・2・・・7・8 (2~3セット)

4. 身体を前後に曲げる運動

手を床に付けるように身体を前に曲げましょう。
次に、身体を起こして後ろに反りましょう（手は腰）。
*反動をつけないようにします。



前に曲げて：1・2・3・4 後ろに反って：5・6・7・8
(2~3セット)

5. 身体を左右に曲げる運動

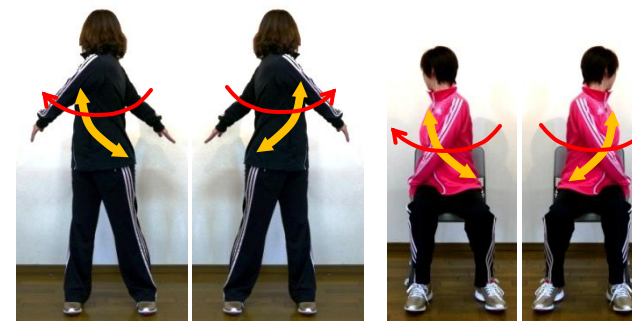
頭の上で手を組んで、身体を左右に曲げましょう。
*反動はつけなくて！



右に曲げて：1・2・3・4 左に曲げて：5・6・7・8
(2~3セット)

6. 身体を捻る運動

腕を大きく左右に振って、身体に巻き付けるようにしましょう。
その際、腕の振りの反動を利用して身体を捻る。



右へ：1・2・ 左へ：3・4・・・7・8
(2~3セット)

7. モモの後ろを伸ばす運動

足を大きく開いて、片方の膝を手で押しましょう。
モモの後ろがピリピリするように。 *反動をつけなくて！



座って行うときは、
浅く腰かけて行いましょう。

右足の膝を押して：
1・2・・・7・8
左足の膝を押して：
1・2・・・7・8
(2~3セット)



お疲れ様でした。
筋肉はシッカリ
伸びましたか？



©2010吉川市

監修
田口孝行(埼玉県立大学)
前田浩予(健康運動指導士)
廣瀬圭子(理学療法士)
吉川市
いきいき推進課
健康増進課
社会福祉課
地域包括支援センター
社会福祉協議会
埼玉県福祉部
高齢介護課

平成23年度埼玉県立大学
地域保健医療福祉施策連携支援事業