

らくらくたいそう

① お手あて体操

【手をさする】



- ◎ 手をさする
指先から手首の方へ、やさしくさする
- ◎ 指アイロン
指を一本ずつ指の付け根から指先のほうへ伸ばすようにさする
(各5回)

② グーパー体操



- ◎ グーパー (1回ずつ、しっかり握ったり開いたりする)
- ◎ しっかりグーで握ったままで、こぶしを内側、外側とひねる
肘は体に付けて行う (10回)

手は下へ・腕はダラ〜ン・手首フラフラ〜でお休み

☆ 握る力の筋トレ(握力)

- ◎ グーパー (握る時親指が中と外を交互に行う) 脳トレ
パーをしっかり開く

手は下へ・腕はダラ〜ン・手首フラフラ〜でお休み

☆ 脳の活性化

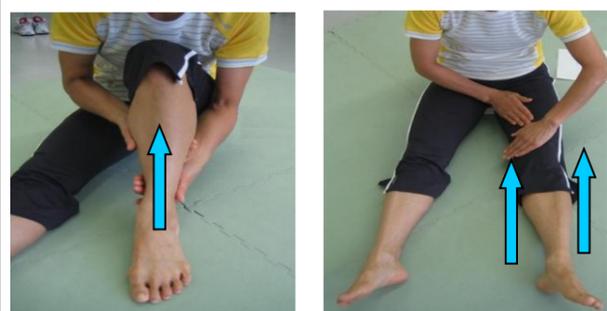
③ 足元しっかり体操

【足の指をさする・動かす】



- ◎ 指の間を洗うようにさする (各5~10回)
- ◎ 足の指、足の甲、足裏などを自由に動かしたりさすったりします
- 😊 足の血行が良くなる、足裏の感覚が良くなる
- 😊 指の動きが良くなり、しっかり立てる

【腿、ひざ、ふくらはぎ】



- ◎ 足の甲をさする
- 😊 血液の流れ、リンパの流れがよくなる

- ◎ ふくらはぎをさする
- ◎ 腿をさする

- 😊 筋肉の動きが良くなる
- 😊 リンパの流れが良くなる。むくみ改善。

ポイント

さする方向は、足先のほうから体のほうへ、気持ちよくさすり上げましょう!

👉 片脚が終わったら脚を曲げ伸ばしして、動きの違いをみる
※反対の足も行いましょう

④ 足首体操

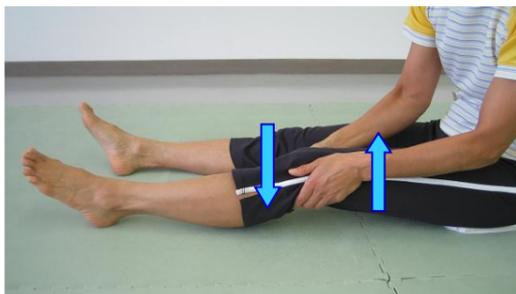


◎ 片足ずつ足首をギュッと曲げる

声を出して5つ数える、左右交互に3セット

☆ふくらはぎのストレッチ
☆つま先を上げる筋肉の筋トレ

⑤ 膝・股関節の体操



① ももをさすり上げる

ひざ裏、ももを上へさすり上げる

😊 筋肉が柔らかくなり、動きが良くなる

② 膝とんとん

膝の裏に両手を当て、膝を持ち上げて小さくストンと下す。

トントンと 曲げ伸ばしを行う。

😊 膝の動きが良くなる

③ 脚ころころ

ももの内側と外側に手を置く

脚を内側・外側にコロコロと転がす

脚の付け根のところでクルクルと小さく動く

👉力を抜き、かかとを支点に脚全体が転がるように行う

😊 股関節の動きが良くなる

②・③を2～3回繰り返しましょう

😊 驚くほど脚の動きが軽くなります

👉片脚が終わったら脚を曲げ伸ばしして、動きの違いをみる

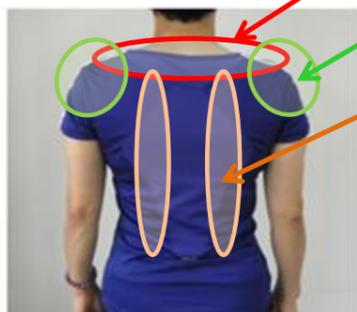
※反対の足も行いましょう

ポイント

脚全体の力を抜きましょう！

⑥ 背中・肩の体操

【背中をさする】



二人組になる

◎ 肩甲骨のところを、上下に、左右に、円を書くようにさする

- ・ 肩の筋肉のところをさする
- ・ 腕の付け根の辺をさする
- ・ 背中全体をさする

ポイント

- ・ 手のひら全体で、軽くさする
- ・ くすぐったい人には、さすらない

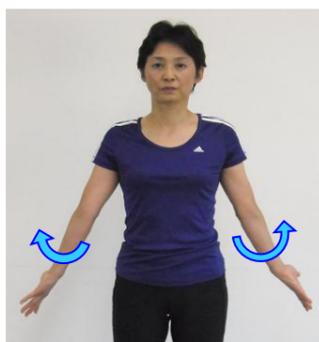
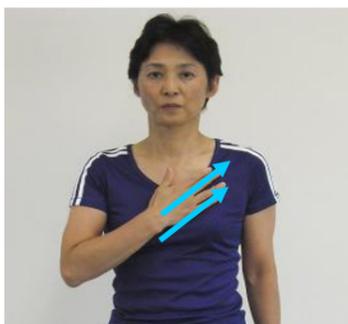


肩や腕の動きがよくなる



血流が良くなり、あたたかくなる

⑦ 猫背すっきり体操



◎ 胸～肩へアイロン（左右）

胸の真ん中から肩の方へ10回ほどさする



胸の筋肉が伸びやすくなる

親指を後ろに回すようにして、腕全体を後ろに回転させる

肩甲骨と肩甲骨を少し近づけて、そのまま、10数える

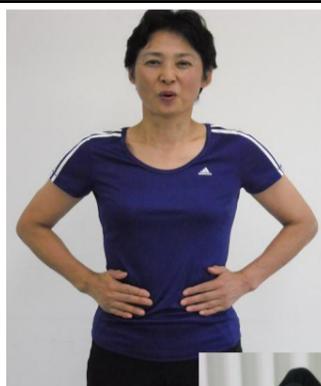
1. 2. 3...9. 10 を 3~5回

☆ 背中中の筋肉の筋トレ
猫背改善

ポイント

- ・ あごを少し引きましょう
- ・ 肩が痛くない範囲で

⑧ おっ呼吸



◎ おっおっおっおっ・・・と発音する

おなかが動くことを確認しながら、短く強く10回発音する

(寝て行ってもよい)

☆ 自分のお腹の中にある筋肉の
コルセットのトレーニング



おなかに力が入り、体が安定する



おなかが引き締まる

ポイント

- ・ 背中をスーッと伸ばしてやりましょう
- ・ 呼吸は自然に行いましょう

★ 呼吸は自然に、体操は気持ちのいい範囲で行いましょう！！