



年齢を重ねると筋肉が減少してしまいます。

- 普通の生活では … 1年で1%
- 座ってばかりだと… 3日で1%
- 寝てばかりだと … 1日で1%

筋力が減少すると

- ・ 転びやすくなった
  - ・ 歩くのが大変になった
  - ・ 立ち座りに時間が掛かる
  - ・ 関節が痛い
- などの原因になることがあります。

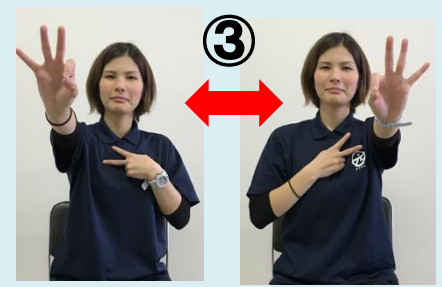
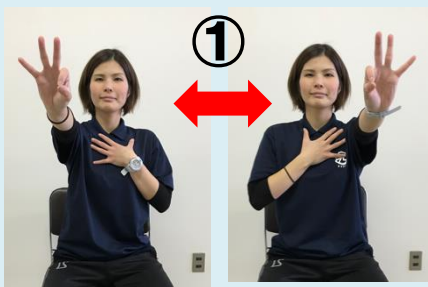
## ☆元気でいるために お家でも運動 しましょう！！☆

血圧が高い時、身体に痛みがある時、体調が悪い時、  
 医師に運動を禁止されている場合などは運動を控えましょう！  
 無理なく、痛みの出ない範囲で行うことが大切です！！



### グーパー体操～肩・指・頭の体操～

- ① 右手の親指と人差し指で OK の形を作り体の前に伸ばして、左手はパーを胸に当てます。→左右の手を入れ替えてみましょう！
- ② 前の手 OK、胸の手グーに変えて入れ替えてみましょう！
- ③ 前の手 OK、胸の手チョキ変えて入れ替えてみましょう！

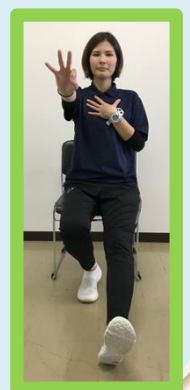


#### ★慣れてきたら

- ・ 拍手をつけて入れ替えてみましょう！
- ・ OK の指を親指と中指、親指と薬指、親指と小指… というように変えて行くと少し難しくなりますよ！！

#### ★手の動きにも慣れてきたら

手と同じ足を前に、手と反対の足を前に  
 出しながら行ってみましょう！  
 足を使うと足の運動にも繋がるのでオススメです！！



# ボール体操～肩・背中・脚の全身の体操～

- ① ボールを背中ので回してみましよう！  
\*痛みが出る場合は体の前で大きな鍋をかき混ぜるように回してみましよう。
- ② 片脚をあげて、ボールをくぐらせてみましよう！  
\*痛みのない範囲で脚をしっかりと上げながら、左右交互に行いましよう。
- ③ ボールを両手で持ち、頭の周りでぐるっと回してみましよう！  
\*痛みが出ない範囲で、余裕があれば頭の後ろまで大きく回してみましよう。
- ④ お辞儀をしながら、両脚の下を回してみましよう！  
\*痛みがない方はできるだけ背筋を伸ばし、大きく動いてみましよう。
- ⑤ ①～④を1回ずつ続けて行ってみましよう！

①



②



③



④



★①～④は、5～10回ぐらいを目安に、⑤は3～5回を目安に行いましよう！  
慣れてきたら無理のない範囲で、何度か繰り返してみましよう！  
★ボールがない場合は、タオル等を丸めて使用してください！！

# ストレッチ～体をやわらかくする運動～



**もも裏のストレッチ**  
浅めに座り、片足を前に出して上半身を伸ばしたままゆっくり前にかがみましよう。左右行います。

息をこらえないよう  
自然な呼吸を意識しましよう



**背中のでストレッチ**  
胸の前で手を組んで、そのまま腕を前に伸ばしていきましよう。背中を丸めておへそをのぞきます。

気持ちよく伸ばせる範囲で行いましよう



**お尻と足首のストレッチ**  
背もたれに寄りかかり、片足をもちあげて身体に引き寄せ、足首も回しましよう。左右行います。



反動はつけずに、ゆったりに行いましよう

**肩のストレッチ**  
腕を内側へ伸ばし、もう一方の手で伸ばした腕を自分へ引き寄せましよう。左右行います。

**無理のない範囲でお家でも運動を続けましよう！！**