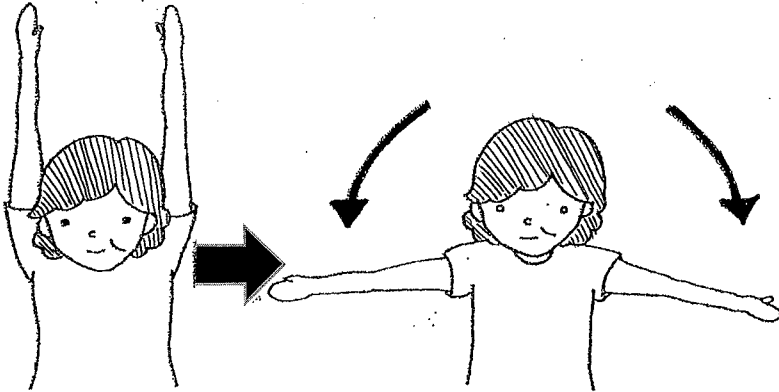


# 【準備体操】

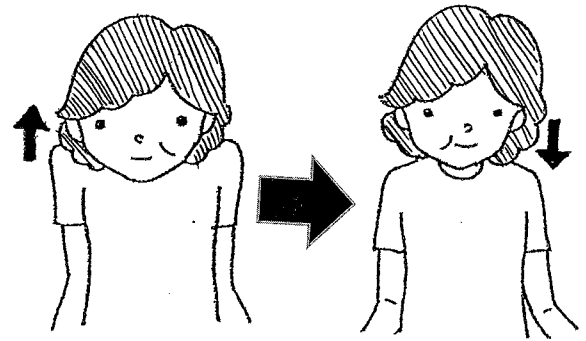
※1~8のかけ声に合わせて 各々2回 行います。

## (1) 深呼吸



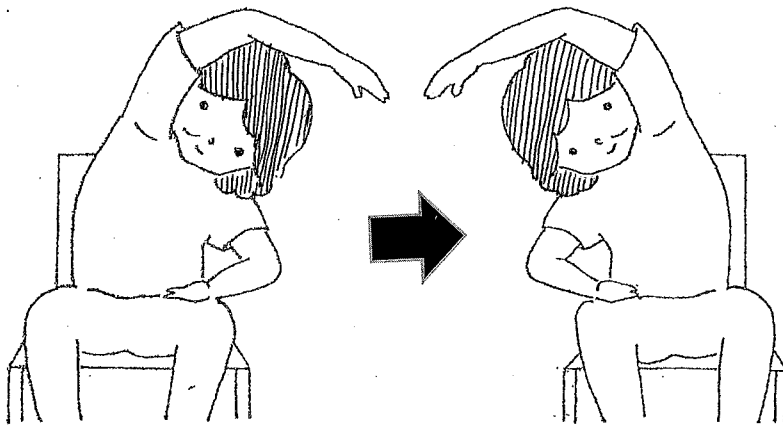
- ・鼻で息を吸いながら両腕を上げます。
- ・口で息を吐きながら両腕を下ろします。

## (2) 肩の上下運動



- ・両肩を上げます。両肩を下げます。

## (3) 肩と脇腹を伸ばす運動



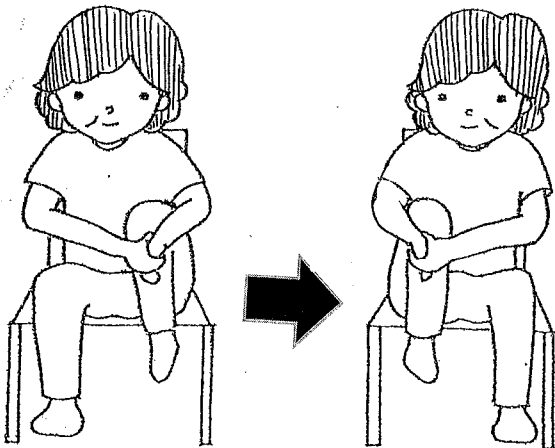
- ・腰に手を当て「1、2、3、4」で体を傾けます。
- 「5、6、7、8」で体を起こします。

## (4) 足踏み



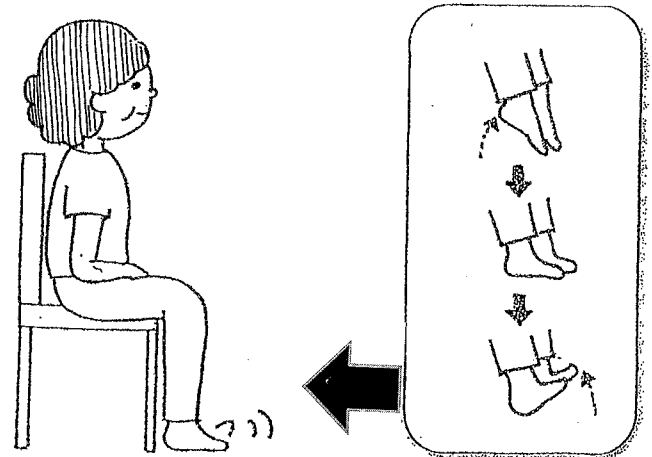
- ・両手、両足を交互に振り、足踏みをします。

## (5) 股関節の運動



- ・膝を抱え胸の方に引き寄せます。

## (6) 足首の運動



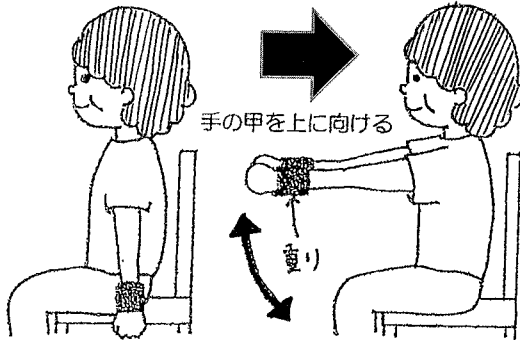
- ・つま先とかかとを交互に上げます。

※人工関節の手術をしている方はこの運動は控えて下さい!

# 【筋力運動】

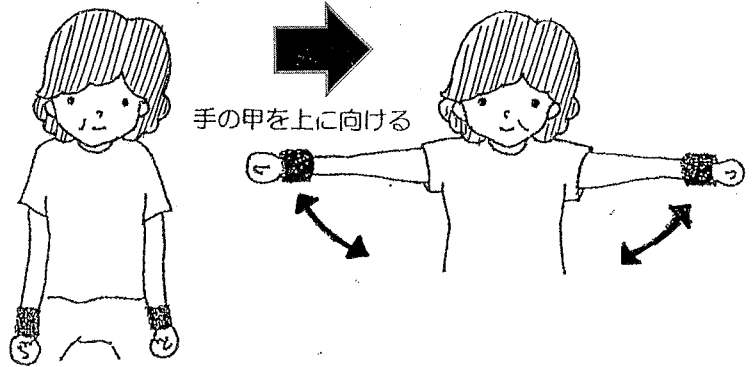
※1~8のかけ声に合わせて 各々 10回 行います。

## (1) 腕を前に上げる運動



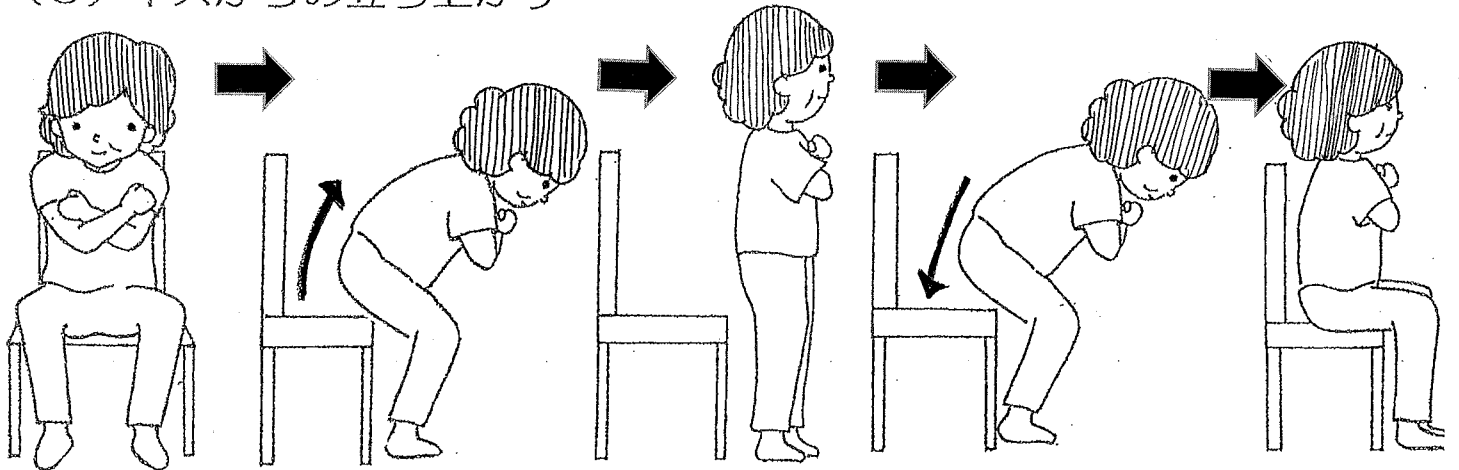
- 手首に重りを付けます。
- 両手のひらを軽く握り、腕を前肩の高さまで上げます。
- 「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろします。

## (2) 腕を横に上げる運動



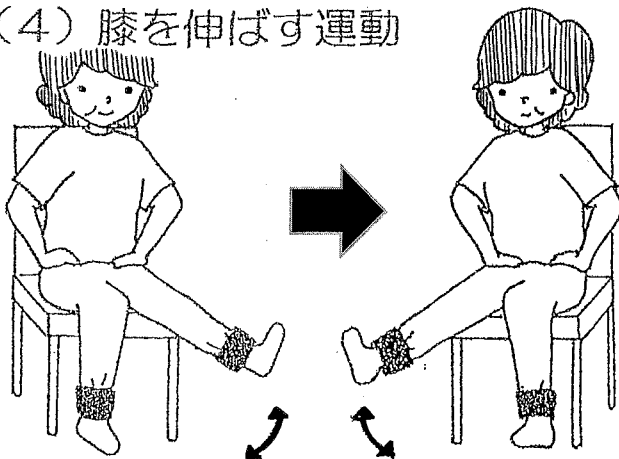
- 手首に重りを付け、腕を横に上げます。
- 「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろします。

## (3) イスからの立ち上がり



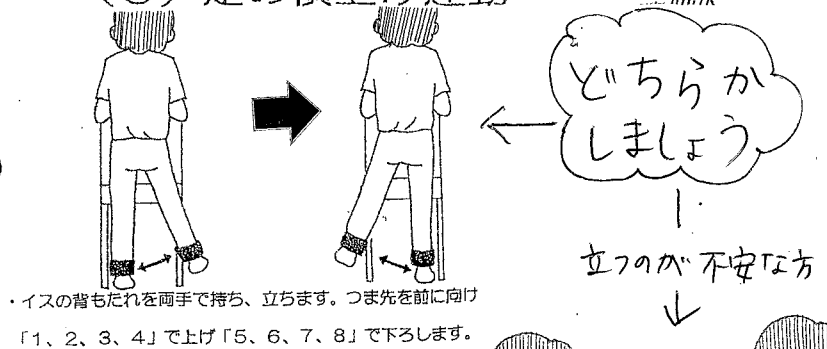
- 足の裏が床にしっかりと付くように座ります。足を肩幅程に開き後ろに引きます。
- 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち、「5、6、7、8」でゆっくりと座ります。

## (4) 膝を伸ばす運動

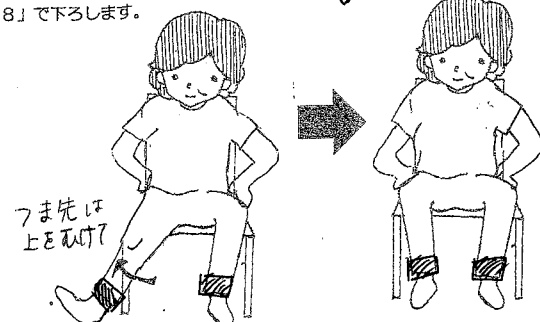


- 足首に重りをつけます。つま先を自分の方に向け
- 「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろします。

## (5) 足の横上げ運動



- イスの背もたれを両手で持ち、立ちます。つま先を前に向け
- 「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろします。

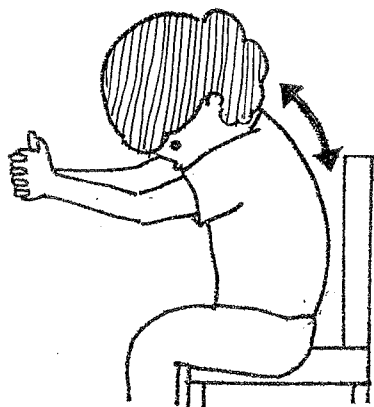


- 「1、2、3、4」で 「5、6、7、8」で 足を横にひらき、 もとめます。

# 【整理体操】

※重りをはずして、各々1回ずつ 15秒間 行います。

## (1) 肩甲骨と背中ストレッチ



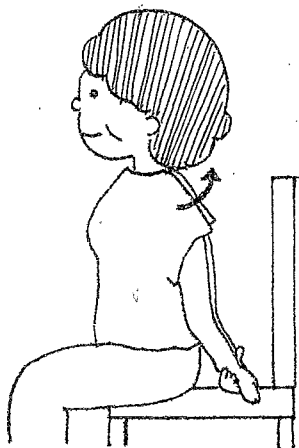
- ボールを抱えるように手を合わせます。
- おへそを見ながら背中を丸めます。

## (2) 肩回し



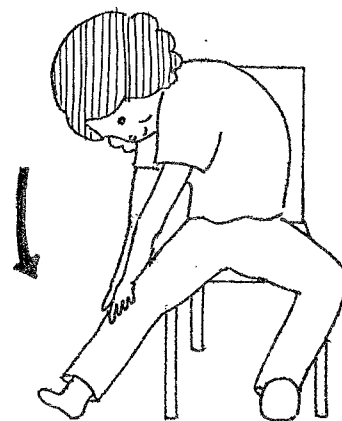
- 両手を肩に置き、後ろから前に2回、前から後ろに2回 ひじで円を描くように回します。

## (3) 胸と肩のストレッチ



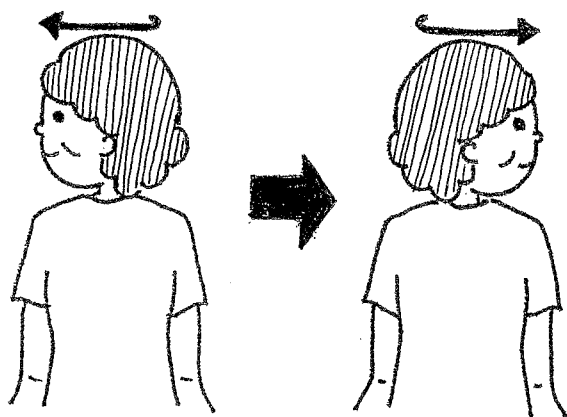
- イスにやや浅く腰掛け、手を後ろで組みます。
- 胸を張り、肩を後ろに引きます。

## (4) 太ももの裏のストレッチ



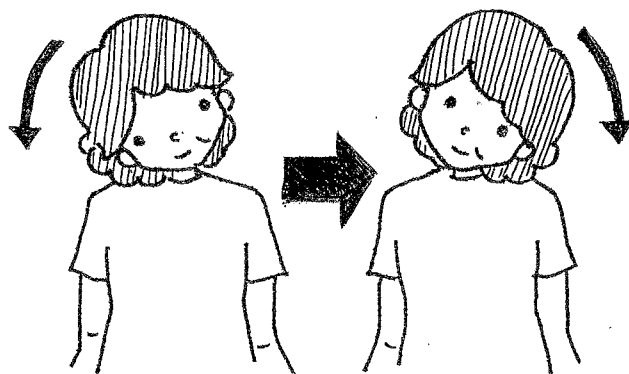
- 片足を伸ばし、両手を重ねます。
- 足の親指を目指して、体を前へ倒します。

## (5) 首の運動1 (左右を向く)



- ゆっくりと右を向きます。次に左を向きます。

## (5) 首の運動2 (左右に傾ける)



- 耳を肩に付けるように、ゆっくりと首を倒します。