



金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

安定した椅子を準備しましょう

基本姿勢

床に足が
着くように



背もたれに
もたれず、
背中を伸ばす

1 背伸び (2回)

腕を伸ばし
リラックスして
背のびをする。



2 首の柔軟 (1回ずつ)

口を閉じてゆっくり大きく顔を動かす。



3 押し、引っ張り

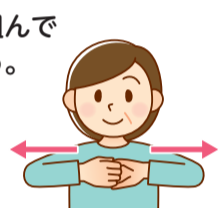
1. 左右の手を
合わせて
押し合う。



2. 左右の指を
合わせて
押し合う。



3. 左右の指を組んで
引っ張り合う。

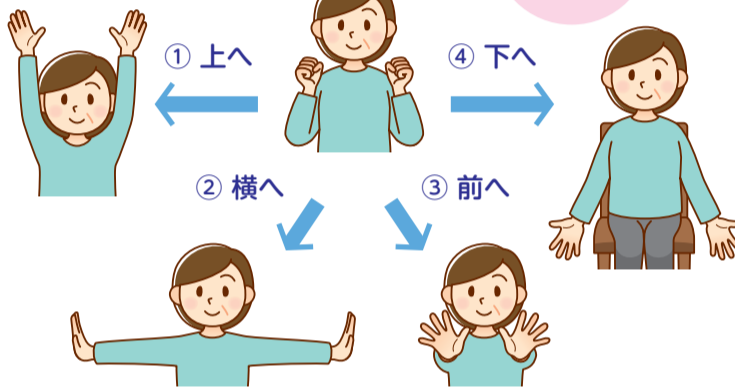


4 手をグーパー

1. 胸の前でグーにする。



2. 手を開きながら、
上・横・前・下へ腕を伸ばす。



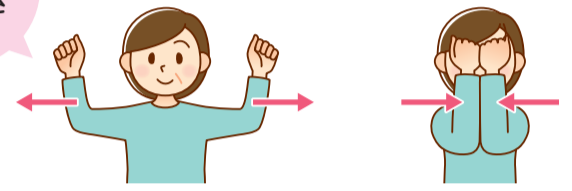
指先
まで力を
こめる。

5 開いて閉じて (2回)

1. 左右へ開く。

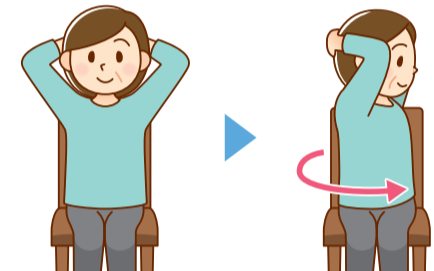
2. 肘を合わせる
ように閉じる。

両肘は肩と
同じ高さ



6 体ひねり (左右1回ずつ)

手を頭の後ろで組んで、体をひねる。



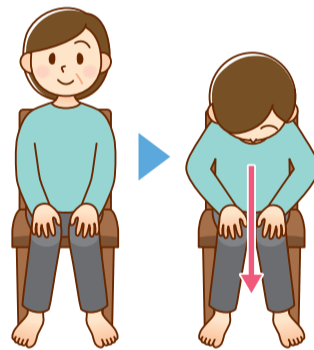
7 腰ひねり (左右1回ずつ)

足を組んで、上になって
いる足側へ腰をひねる。
※足を組みかえて反対側
にもひねりましょう。



8 おじぎ (2回)

おなかに力を入れて
手で膝を押しながら、
上半身をゆっくり
曲げる。
※少しずつ肘が
曲がるように。



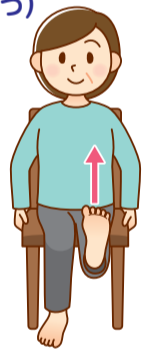
9 足ぶみ (16回)

軽く腕を前後に
振りながら、
イスに座ったまま
足ぶみをする。



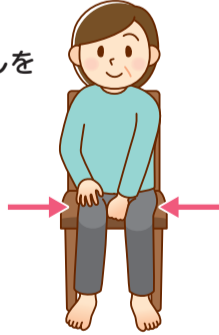
10 ひざ伸ばし (左右交互2回ずつ)

かかとを
前に押し出す
ようにして
膝を伸ばす。



11 ひざしぼり (2回)

左右の膝で、
はさんだこぶしを
つぶすように
押し合う。

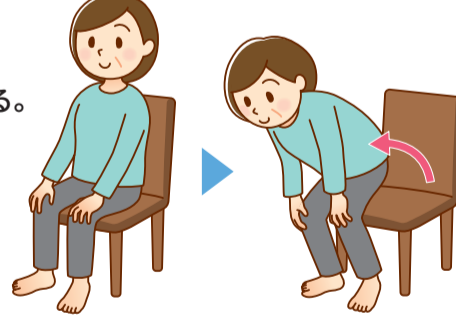


12 尻浮かし (2回)

足を肩幅に開いて、
つま先を膝と同じ方向へ
向け、イスからお尻を浮かせる。
※膝がつま先よりも前に
出ないように意識する。



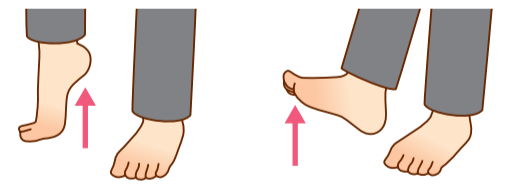
つま先を
膝の方向へ



13 かかと・つま先上げ (左右交互2回ずつ)

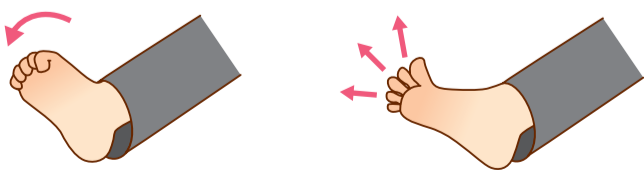
1. つま先を地面に
つけたまま、
かかとを上げる。

2. かかとを地面に
つけたまま、
つま先を上げる。



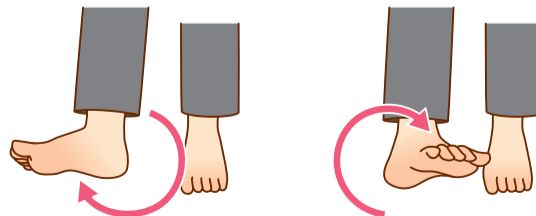
14 足ゆびをグーパー (左右2回ずつ)

1. 足の指を結んで
「グー」の形にする。 2. 足の指を開いて
「パー」の形にする。



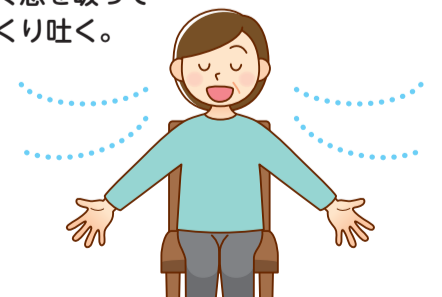
15 足首グルグル (左右2回ずつ)

大きな円を描くように足首を回す。
※反対方向にも回しましょう。



16 深呼吸 (2回)

大きく息を吸って
ゆっくり吐く。



金沢区 介護予防

検索

金沢区
オリジナル体操や
介護予防講座を
掲載中です。

注意 膝・腰・股関節など、トレーニングする部分に問題がある場合は、主治医と相談しましょう。