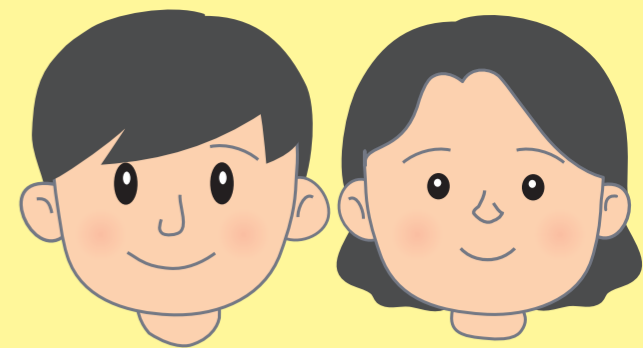


毎日コツコツ

体操で健康! カレンダー



※回数等はめやすですので、体調・体力に合わせて調整して下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
ストレッチ運動	胸と肩前部のストレッチ 胸と肩前部を伸ばします。両手を体の後ろで組み、腕を少し持ち上げるようにしながら胸をぞらす。 10秒×3回～5回	お尻のストレッチ イスに座り、一方の足を持ち上げ太ももの上にのせる。上半身をゆっくり前方に倒し、持ち上げた足側のお尻の部分伸ばす。 片足10秒×3回～5回	太もものストレッチ 横向きに寝て、上側になった足のつま先を持ち、かかとをお尻につけるように引っ張り上げる。 片足10秒×5回	腰背部と腹部のストレッチ よつんばいの姿勢で、頭を下げへそをのぞき込むように背中を丸める。数秒間静止したら、今度は天井を見るように背中をぞらす。 約3秒×5セット	ふくらはぎのストレッチ 後ろ足のかかとをしっかりと床につける。体重を前足にかけ、重心を前に移動させて、ふくらはぎを伸ばす。 片足10秒ずつ	腰背部のストレッチ 両ひざを抱え込み、胸の方へ引き寄せる。体全体を卵形にするようなイメージでお尻から背中までを伸ばす。 10秒×3回～5回	脇腹部と腰部のストレッチ 右手首を左手でつかみ、両腕を前へ伸ばす。手と上半身を左に回す。(左手で右手を引っ張るように) 反対側も同様に行う。 左右20秒ずつ
	上半身	箱型腕立て よつんばいになり、手の平は指先が前を向くように床につく。脇はしめたまま、体を沈みこませ、あごがタオルにつくようにする。少しの間、下で静止した後、ゆっくり元の姿勢に戻します。 ポイント! きつい場合は、沈む深さを調整する。 静止約5秒×5回～10回	肩すくめ 姿勢よく座り、肩を大きくすくめる。しばらくすくめた後、ストンと肩の力を抜く。 静止約5秒×10回	両手でクッションはさみ ひじを開き両手でクッションをはさむ。息を吐きながら胸の高さでクッションを押しつぶす。 ポイント! クッションの代わりに軟らかいボールでもOK! 10回～20回	肩まわし ひじを上げ、手を肩に置く。ひじを中心に前後に大きく回す。 前後5回～10回ずつ	腕の上下運動 ペットボトル2本に水を入れる。(500ml～2L:体力に合わせて調整) ペットボトルを両手に持ち、腕を水平に伸ばす。腕を伸ばしたまま、ゆっくり上下させる。 10回～20回(上下で1回)	壁つき腕立て 手を水平に突き出して壁につける。胸を壁に近づけるイメージで腕をゆっくり曲げる。息を吐きながら元の位置に戻る。 ポイント! 手をつく位置は顔の前より、手のひらひとつ分下へずらす。 5回～10回
体幹(お腹まわり・全身)		腹筋運動 1 ひざを立てて、あお向けに寝る。手のひらを太ももの上で滑らせながら、肩甲骨が浮くまで起こす。(ここで静止) 元の姿勢に戻るが、肩を床につけない。 ポイント! 腰痛予防になるが、痛みが強いときは控える。 静止20秒×1回～3回	よつんばいで手足浮かす よつんばいになり、顔は正面を向く。息を吐きながら、左手と右足、右手と左足をペアにして、手と足を同時に上げる。 ポイント! 上体は左右に傾かないようにする。勢いをつけて足を上げ過ぎたり、背中をぞらしすぎないようにする。 各静止20秒	横向きに寝て腰上げ 横向きに寝てひじて上半身を支える。息を吐きながら腰からお尻を上方に持ち上げる。 10秒×3回～5回	腹筋運動 2 うつ伏せに寝て、ひじをつく。視線は床を見る。腰を浮かせて、頭から足先まで一直線になるように、20秒キープする。 ポイント! きつい場合は、ひざをつく。 20秒×3回～5回	片足あげ あお向けに寝て、腕はお腹の上に置いておく。右ひざを約90度まで曲げる。左足をしっかり伸ばして、右ひざの高さまで上げ下げする。 ポイント! 足を下げた時に床につけない。 片足10回ずつ×3セット～5セット	うつ伏せで手足浮かす うつ伏せに寝る。息を吐きながら、左手と右足、右手と左足をペアにして、手と足を同時に上げる。 ポイント! 腰に痛みのある人は様子を見て行う。 各静止20秒
	下半身	イスを持って足を開く イスを持って、片足をゆっくり横に上げる。足を戻す時、ゆっくり下ろすが足は床につけない。反対側の足も同じように行う。 ポイント! 横に開くとき、つま先は前を向けて行う。身体が傾かないようにする。 片足10回ずつ	お尻上げ 膝を立ててあお向けに寝る。息を吐きながら肩と足を支点にして、ゆっくりお尻を浮かせる。横から見て、肩、腰、ひざが一直線になるようにする。 ポイント! 筋力が弱い場合は、少しだけ腰を浮かす。 10回～20回	スクワット 立った姿勢からお尻をつき出して、ひざがつま先より前に出ないようにしゃがみ込む。息を吐きながら立ち上がる。 ポイント! 背筋を伸ばし、姿勢よく行う。(前傾姿勢になりすぎない) 体力に合わせて、しゃがみ込む深さを調整する。 10回～20回	片ひざ上げ・胸寄せ イスに座って、片足を軽く上げ、ひざを胸の方へ引き寄せる。足を戻す時、ゆっくり下ろすが、足は床につけない。 片足10回ずつ×3セット～5セット	外もも上げ 横向きに寝て、ひじて体を支えるように上体を起こす。上側の足を持ち上げる。ゆっくり、元の位置に戻す。 ポイント! つま先が天井に向かないよう注意する。筋力が弱い場合、足の上げ幅を小さくする。 片足10回ずつ	イスを持って足を後ろにひく イスを持って、片足をゆっくり後ろに引き、ゆっくり戻すが、足は床につけない。 ポイント! 身体が前に傾かないようにする。 片足10回ずつ