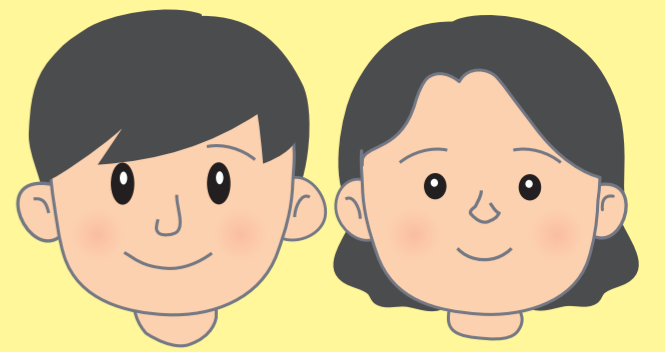


# 毎日コツコツ

# 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	<b>胸と肩前部のストレッチ</b> 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そらす。  10秒×3回～5回	<b>お尻のストレッチ</b> 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	<b>太もものストレッチ</b> 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	<b>腰背部と腹部のストレッチ</b> 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そらす。  約3秒×5セット	<b>ふくらはぎのストレッチ</b> 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	<b>腰背部のストレッチ</b> 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	<b>脇腹部と腰部のストレッチ</b> 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
	<b>箱型腕立て</b> 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。  <b>ポイント!</b> きつい場合は、沈み深さを調整する。 静止約5秒×5回～10回	<b>肩すくめ</b> 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	<b>両手でクッションはさみ</b> 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。  <b>ポイント!</b> クッションの代わりに柔らかいボールでもOK! 10回～20回	<b>肩まわし</b> 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	<b>腕の上下運動</b> 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)	<b>壁つき腕立て</b> 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。  <b>ポイント!</b> 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	<b>腕を後ろでひねる</b> 腕を後ろにまっすぐひく。手を広げ、親指を中心に腕をひねるようなイメージで、動かす。  <b>ポイント!</b> できるだけゆっくり動かす。痛みが我慢できる範囲で行う。 10回～20回
上半身	<b>腹筋運動 1</b> 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。  <b>ポイント!</b> 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	<b>よつんばいで手足浮かす</b> 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。  <b>ポイント!</b> 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、背中をそらしすぎないようにする。 各静止20秒	<b>横向きに寝て腰上げ</b> 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	<b>腹筋運動 2</b> うつ伏せに寝て、ひじをつく。視先は床を見る。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。  <b>ポイント!</b> きつい場合は、ひざをつく。 20秒×3回～5回	<b>片足あげ</b> 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。左足をしっかりと伸ばして、右ひざの高さまで上げ下げする。  <b>ポイント!</b> 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	<b>うつ伏せで手足浮かす</b> 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。  <b>ポイント!</b> 腰に痛みのある人は様子を見て行う。 各静止20秒	<b>足を浮かせたまま交互に膝を曲げる</b> あお向けに寝る。片足を床から少しだけ浮かし、反対側の足を膝が90度になるまで曲げる。次に片足ずつ交互に入れかえる。(自転車こぎイメージ)  <b>ポイント!</b> 自然呼吸で行う。腰が痛い時は無理をしない。 5回～10回
	<b>体幹(お腹まわり・全身)</b>	<b>イスを持って足を開く</b> 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。  <b>ポイント!</b> 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	<b>お尻上げ</b> 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。  <b>ポイント!</b> 筋力が弱い場合は、少しだけ腰を浮かす。 10回～20回	<b>スクワット</b> 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。  <b>ポイント!</b> 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、しゃがみ込み深さを調整する。 10回～20回	<b>片ひざ上げ・胸寄せ</b> 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	<b>外もも上げ</b> 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。  <b>ポイント!</b> 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	<b>イスを持って足を後ろにひく</b> 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。  <b>ポイント!</b> 身体が前に傾かないようにする。 片足10回ずつ
下半身							