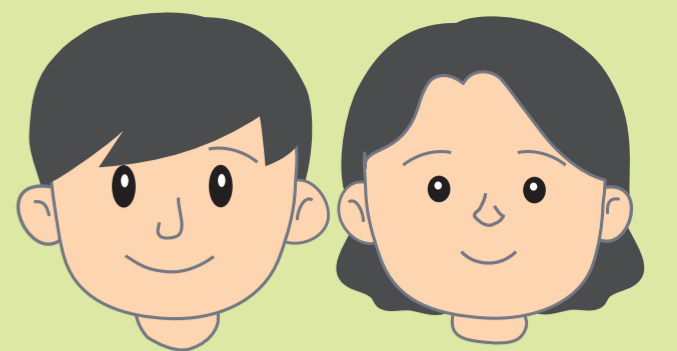


毎日コツコツ

かめやま

ワンポイント健康体操



縦の列 腰痛予防 転倒予防 ひざ、股関節痛予防 肩こり予防 に効果的です。

横の列 立って 座って 寝て 姿勢別に行える体操です。おすすめの体操は、特に毎日続けてほしい体操です。

いつでもどこでも思いついた時に行いましょう。

※回数等はめやすです。ご自身の体力に合わせて調整してください。

	腰痛予防	転倒予防	ひざ、股関節痛予防	肩こり予防
立って行う体操	足を後ろに引く イスを持って、片ひざを少し曲げてゆっくり後ろに引く。足を戻すとき、ゆっくり前に戻すが、足は床につけない。  ポイント! 動かす足はひざを少し曲げて行う。身体が前に傾かないよう、姿勢よく行う。	大股で足を出す 大きく足を前に出して、ひざを曲げ腰をしっかりと落とし、元に戻る。  ポイント! 背筋を伸ばし、姿勢よく行う。体力に合わせてしゃがみ込む深さを調整する。	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。  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姿勢よく行う。	うでまわし 肩の高さに腕を開き、肩の高さでうでを小さくまわし、だんだん大きくまわす。大きくなったら、だんだん小さくまわし元に戻る。  ポイント! 肩の高さからうでを下げないようにまわす。
	初級 片足10回ずつ 2~3セット 中級 片足20回ずつ 2~3セット	初級 片足5回ずつ 2~3セット 中級 片足10回ずつ 2~3セット	初級 片足10回ずつ 2~3セット 中級 片足20回ずつ 2~3セット	初級 前後10回ずつ 1~2セット 中級 前後20回ずつ 1~2セット
座って行う体操	お腹横側の運動 手を胸の前で組み、右ひじと左ひざを近づけるように足を上げて体をひねる。反対側は、左ひじと右ひざを近づける。  ポイント! 背筋が曲がりすぎないように注意する。	ひざを伸ばす 姿勢よく座り、片ひざを反対側のひざの高さで5秒しっかり伸ばす。  ポイント! ひざはまっすぐにできるようにしっかりと伸ばす。	両ひざでクッションはさみ ひざにクッション等をはさみ、5秒しっかりつぶす。  10~20回 20~30回	ひじを後ろにひく 手を肩に置き、ひじを肩の高さまで上げる。ひじを3秒かけて後ろに引く。  10回 1セット 10回 2セット
	初級 右10回 左10回 1~2セット 中級 右10回 左10回 3~4セット	初級 右10回 左10回 1~2セット 中級 右10回 左10回 3~4セット	10~20回 20~30回	10回 1セット 10回 2セット
寝て行う体操	上体反らし うつ伏せに寝て、ひじや手をついて少しずつ上体を反らせる。少し痛いくらいで止める。  ポイント! 痛みに合わせて反らす角度を調整する。	両足を曲げる あお向けに寝て、両ひざを少し曲げ足を上げ下げする。下げる時はゆっくり行い、足は床につけない。  ポイント! 楽にできる人は、ひざの曲げ具合を小さくして行う。	ひざの下の枕をつぶす あお向けに寝て、ひざの下に枕や丸めた座布団を入れる。ひざに力を入れて、枕を3秒押しつぶすようにする。  ポイント! しっかりとひざをのぼして、かかとを浮かすように行う。かかたが浮いていればOK。	胸まわりの運動 あお向けに寝て、両手を大きく横に開く。ひじを伸ばしたままうでを胸の前で交差させる。戻した時、うでは床につけない。  ポイント! ひじが曲がらないように行う。楽にできる人は、ペットボトル等、重りを持って行う。
	初級 1分~2分 中級 2分~3分	初級 10回 1~2セット 中級 10回 3~4セット	初級 10回 1~2セット 中級 10回 3~4セット	初級 10回 1~2セット 中級 10回 3~4セット
毎日コツコツ おすすめの体操	腹筋運動 ひざを立てて座る。手を胸の前で組む。背中をつけないようにゆっくり後ろに倒れ、戻れる範囲で元の姿勢に戻る。  ポイント! 急に倒れたり、反動をつけないようにする。痛みの我慢できる範囲で行う。	スクワット 立った姿勢からお尻をつき出して、3秒かけてしゃがみ込み、3秒かけて立ち上がる。ひざがつま先より前に出ないように行う。  ポイント! ふらつく際はイスを持って行う。体力に合わせて、しゃがみ込む深さを調整する。	片足あげ あお向けに寝て、手はお腹の上に置いておく。左ひざを約90度まで曲げる。右足をしっかりと伸ばして、左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。	肩まわし ひじを肩の高さまで上げ、手を肩に置く。ひじを中心に前後に大きく回す。 
	初級 10回 1セット 中級 10回 2~3セット	初級 10回 1セット 中級 10回 2~3セット	初級 片足10回ずつ 1~2セット 中級 片足10回ずつ 2~3セット	初級 前後10回 1セット 中級 前後10回 2セット