



座って行うほうが
安心な方に
おすすめの体操です

健康まねき体操 座位編

朝、夕1回ずつの体操で体のバランスを整えましょう

◎動きのポイント◎

- ☆一動作ごとに基本姿勢に戻り深呼吸する。
- ☆息をはきながら、ゆっくり動く。
- ☆前後左右、楽に動く方を積極的に気持ちがいいところまで動かす。



基本姿勢

正面を向き
背筋を伸ばして
やや浅めに座る。
膝はリラックスし、
足を床におく。



1.リラックス(2~3回)

息を吸いながら両手を水平に上げ、一息したら、肩の力を抜いてストンとおろす。
※手を椅子にぶつけないように。肩をリラックスするつもりで。



2.足踏み(30~50回)

おしり(坐骨)を支点に、足踏みをする。高く上げることより、脚の付け根から、よく動かすことを意識する。



腰を中心とした八方向の動き

3 前屈・後屈



静かに上体(腰)を丸めていく。体を起こす時は、ゆっくりと背中を丸くしたまま起き上がる。



腰から上に伸び上がりながら、胸をそらす。※後ろに倒れないように注意する。

4 左・右 体側のばし



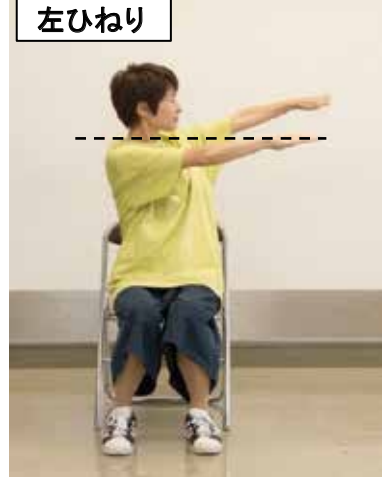
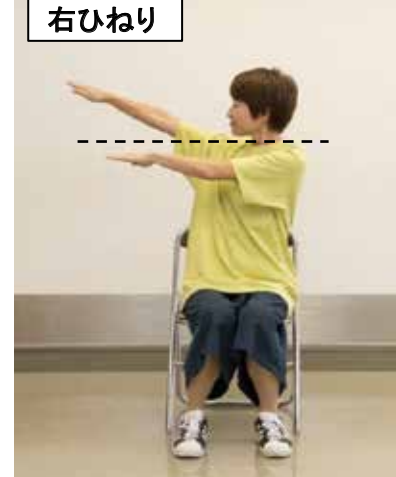
伸ばす方のおしりにやや重心をかけ、体側が伸び広がっていくように意識する。



5 右ひねり・左ひねり



座面からお尻を浮かさず、背骨を長く伸ばすイメージをしながら、右へひねる。胸を起こして視線を水平に。



左へひねる。
※反対側のお尻が大きく上がっていないように、意識する。(骨盤水平)

6 上・下 伸び縮み



背筋を伸ばしてお腹を引き上げ、両肩に手を添える。



手の小指を意識して体幹を長く細く上へ引き上げる。お臍も上へ伸ばす。



伸びた状態から一気に脱力する。上体をゆっくり元に戻して、一息深呼吸。