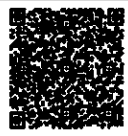


# ピンシャン！元気体操

体操動画はここから  
閲覧できます。



- ・回数や種目数は、無理のない範囲から少しずつ始め、慣れたら徐々に増やすようにしましょう。また体調に合わせて加減しましょう。
- ・種目ごとに目的が書かれています。ご自分の目的に合わせて種目を選びましょう。
- ・運動時に痛みが強くなる、運動を終えたあと痛みが長引くような種目は避けましょう。

## 座って行うストレッチ（1～14）

<目的> ①関節の動きを大きく、スムーズにします。  
②筋肉をゆっくり伸ばすことで、血行を良くし、身体の痛みや疲労を予防します。

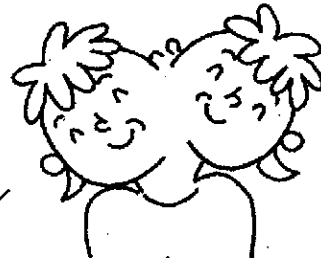
### □1 深呼吸（ ）回

鼻から吸って、口からなるべくゆっくり長く吐きます。  
息を吐くときに、身体の力を抜き、リラックスしましょう。



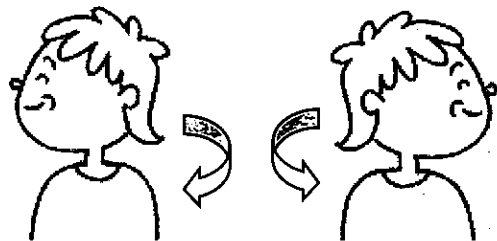
### □2 頭を横に傾ける（ ）回

耳を肩に近づけるように、ゆっくり頭を横に傾け、反対側の首～肩を伸ばします。  
ポイント：肩はやや下ろすように意識しましょう。



### □3 横を向く（ ）回

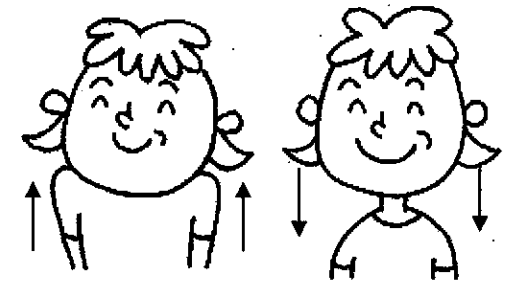
ゆっくりと横を向き、肩越しにやや後ろを見るようにします。



## 肩こり・五十肩の予防

### □4 肩をすくめる（ ）回

肩を耳に近づけるように、肩をすくめ、息を吐きながらストンと下ろします。  
肩甲骨を動かしていることを意識しながら行います。



## 肩こり・五十肩の予防

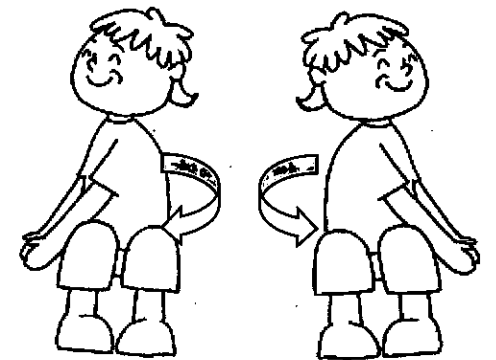
### □5 胸を張る（ ）回

背中側へ両肘を引くようにして胸を張り、肩甲骨を後ろで寄せるようにします。  
その後、息を吐いてゆるめます。



### □6 上体を捻る（ ）回

両手を組んで身体の後ろへ引くようにして、上体をゆっくり捻ります。  
このとき、顔も手の方向を見るように動かします



## 肩こり・五十肩の予防

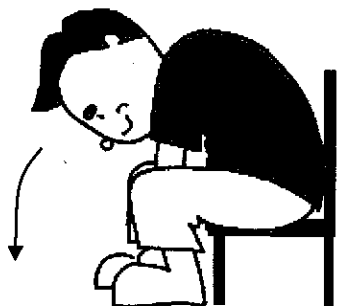
### □7 前方突き出し・拳上（ ）回

両手を組んで前へ突き出しながら身体は後ろへ引くようにし、肩甲骨の間を広げます。  
その後、一旦手を胸まで戻し、耳の横を通るように真上へ伸ばします。



### □8 前屈み（ ）回

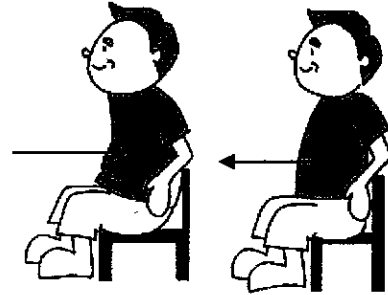
両手を組んで両膝の間から、床に向かってゆっくりと下ろしながら、身体を前に屈めます。  
息を吐きながらゆっくり。  
起きるときもゆっくり頭を起こしましょう。



**腰痛予防・立ち上がり動作の改善**

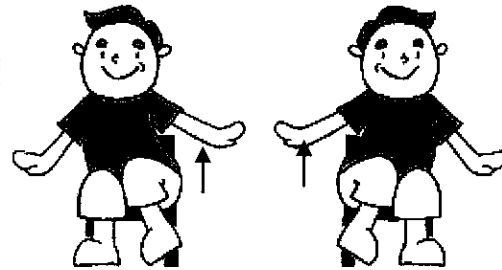
**こつばん**  
□9 骨盤の前後運動( )回

おへそを前に出すように、  
背もたれから背中を離しながら、  
骨盤を起こして背すじを伸ばします。  
その後ゆっくりゆるめます。



**こつばん**  
□10 骨盤の左右運動( )回

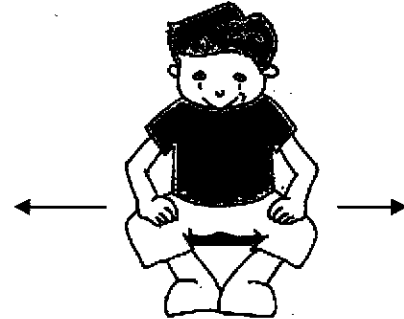
片側のおしりに体重をかけ、反対側の脇腹を  
きゅっと縮めるようにして骨盤を持ち上げ、  
もう片方のおしりを軽く浮かせます。



**足をもち上げやすくする**

□11 股関節を開く( )回

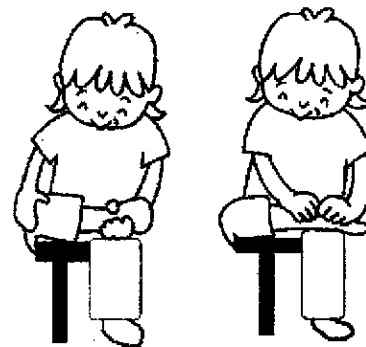
両足を合わせて膝を外に開き、両手で外へ  
押すようにして、脚のつけね(腿の内側)  
を伸ばします。



**腰痛予防**

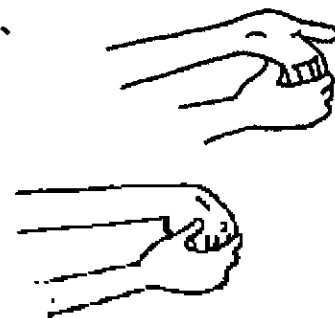
□12 足首まわし・足のマッサージ( )回

片方ずつ、足首をゆっくり大きく回します。  
その後、足の裏や足指などをマッサージします。  
(指を引っ張る、回す、足の裏を押す、  
げんこつで軽く叩く など)



□13 手首～肘伸ばし( )回

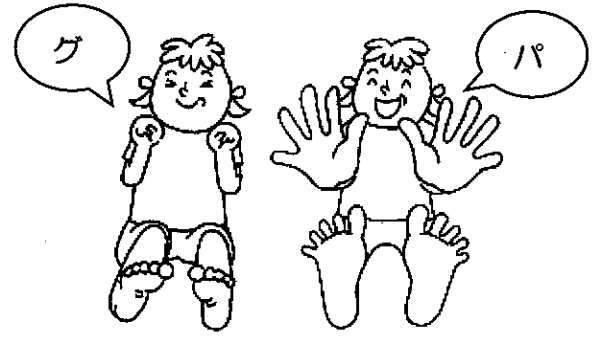
「ちょうだい」の手の形(てのひらを上にした状態)から、  
反対の手で指のつけねを持って手首を反らし、  
ゆっくり伸ばします。  
また、「おばけの手」(てのひらを下にして手首を  
曲げた状態)から、同じく指のつけねあたりを持って、  
手の甲側を伸ばします。



**腰痛予防**

□14 手足のグッパー( )回

両手・両足の指をぎゅっと握り、思い切り  
ぱっと開きます。一緒に「グー」「パー」と  
声も出してみましょう。  
足の指の動きを意識して行いましょう。



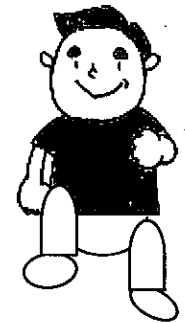
**座って行う筋力強化(15~18)**

- <目的> ①身体を支える力をつけ、関節(骨)への負担を軽くします。  
②転びにくく、疲れにくい身体をつくります。  
③基礎代謝を上げ、カロリーを消費しやすい(太りにくい)身体をつくります。

**歩行や階段昇降を楽に**

□15 腰掛けて足踏み( )回

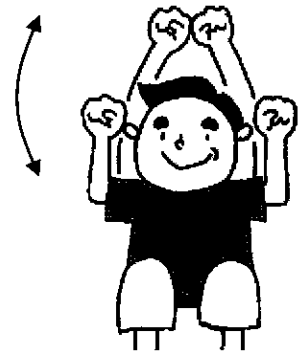
腰掛けたまま、膝を高く上げるように足踏みをします。  
このとき、腕をなるべく後ろに大きく振り、  
肩甲骨の動きを出すようにしましょう。



**肩こり・五十肩の予防**

□16 両手(肩)の運動( )回

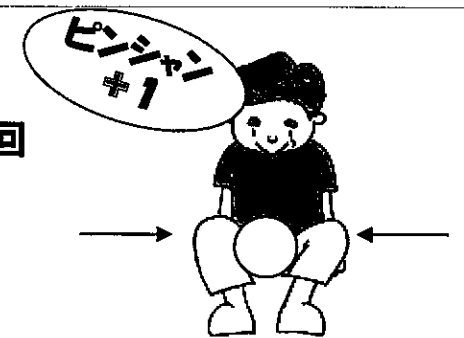
耳の横でこぶしを握り、なるべく腕が前に  
出ないように、真上に両手を上げていきます。  
頭上でこぶしを合わせ、上げるときと同じスピードで、  
ゆっくり耳の横まで戻します。



**腰痛予防・立ち上がり動作の改善**

**もも**  
□17 腿の内側に力を入れる( )回

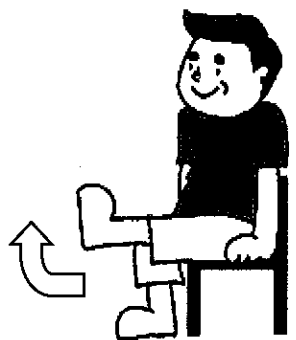
腰掛けた姿勢で、膝の間にボールなどを挟み、  
両膝で押すように力を入れます。  
10秒ほど保持しましょう。



膝痛予防・立ち上がり動作の改善

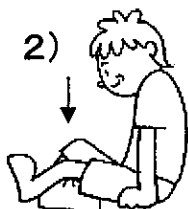
□18 膝伸ばし( )回

膝上の筋肉を締めるように意識しながら片方の膝を伸ばし、足首を立てます。その後上げるときと同じスピードで、ゆっくりと下ろします。



□18の別法⇒18の方法で痛みが出る場合は下記の方法で行ってみましょう。

- 1) 仰向けに寝て、膝を伸ばしたまま脚を上げ、足首を起こします。そのままゆっくり戻します。
- 2) 膝の下に枕を入れ、膝の裏で枕を押し、10秒ほど保持します。



( )回

立って行う筋力強化(19~23)

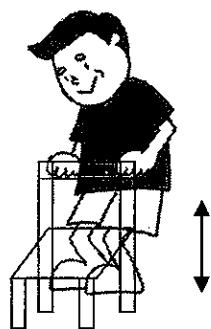
- <目的>
- ①身体を支える力をつけ、関節(骨)への負担を軽くします。
  - ②転びにくく、疲れにくい身体をつくります。
  - ③基礎代謝を上げ、カロリーを消費しやすい(太りにくい)身体をつくります。

膝痛予防・立ち上がり動作の改善

□19. 膝屈伸( )回

椅子の背などに軽くつかまり、膝・つま先を正面に向けて、軽く腰を落とすように、膝を曲げ、ゆっくり伸ばします。

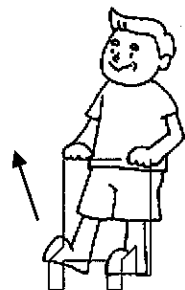
膝の痛みが強いときは中止し、様子を見ながら18または18の別法を試してみましょう。



転倒予防

□20. つま先上げ( )回

椅子の背などに軽くつかまり、片方の足のつま先を高く上げ、床を叩くように下ろします。



転倒予防

□21 脚を後ろに上げる( )回

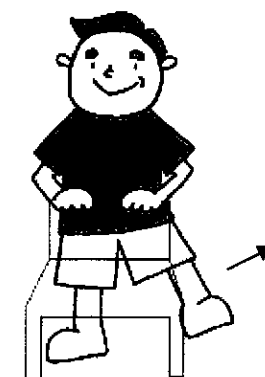
椅子の背などに軽くつかまり、片方の脚を後ろに上げます。膝は伸ばしたまま行います。高く上げる必要はないので、なるべく前に身体を倒さないようにしましょう。(腰を反るまで上げる必要はありません)



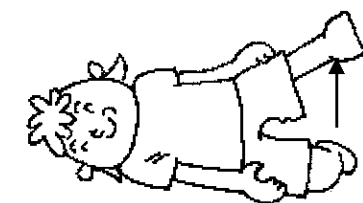
転倒予防・バランス強化

□22 脚を横に上げる( )回

椅子の背などに軽くつかまり、片方の脚を身体の真横に上げます。(身体よりも足が前に出ないように)このとき、つま先は必ず正面に向けます。



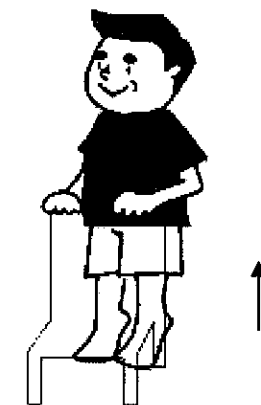
□22の別法⇒22の方法でできない場合は、下記の方法で行ってみましょう。横向きに寝て、上側の脚を真横(上)に上げます。このとき、つま先は正面(顔が向いている方)に向けます。下ろすときはゆっくり。( )回



転倒予防

□23 爪先立ち( )回

椅子の背などに軽くつかまり、真上に伸び上がるようにつま先立ちをします。かかとはなるべく高く上げ、つま先にしっかり体重を乗せるようにしましょう。

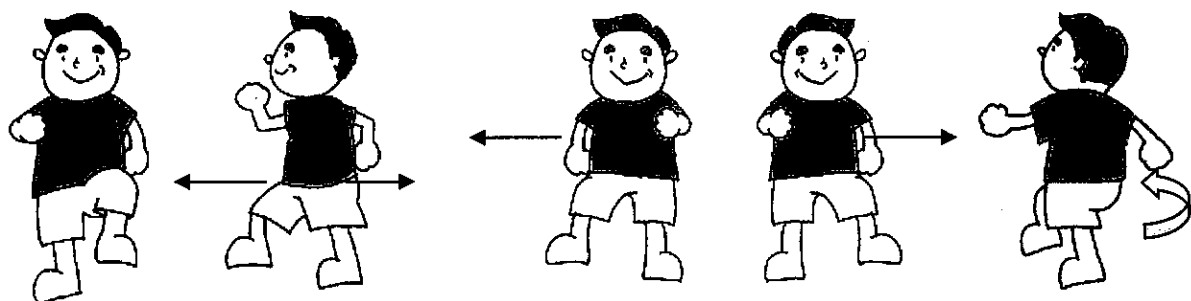


## 足踏み運動（24）

<目的>①持久力をつけ、疲れにくい身体をつくります。  
②長時間行くと、脂肪燃焼効果があります。（散歩や自転車も同様）  
③前後左右へのステップにより、バランス能力を高め、転びにくくします。

### □24 足踏み（ ）回

前後、左右、その場でぐるりと方向転換など、いろいろな方向へスムーズに足が出るように練習してみましょう。



## 寝て行うストレッチ（25～31）

<目的>①使って硬くなった筋肉を伸ばし、疲れや筋肉痛を予防します。  
②身体をリラックスさせ、全身の血行を良くします。  
③柔軟性を高め、痛みの出にくい、しなやかな身体をつくります。

### 腰痛・筋肉痛の予防

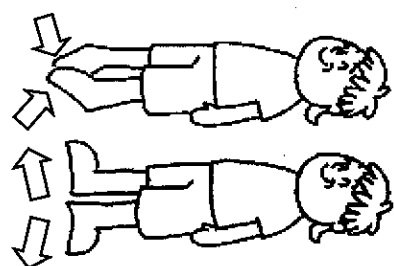
#### □25 全身の伸び

仰向けに寝て、両手は上、両足は下に引っ張るように、背中など全身を伸ばします。深呼吸をしながら、10～20秒ゆっくり伸ばしましょう。



#### □26 足首を内・外側に倒す（ ）回

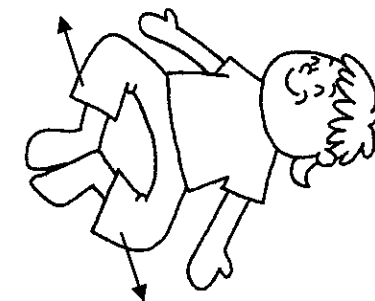
仰向けに寝て、足首を内側・外側にゆっくり倒します。呼吸は楽にし、力を抜いてリラックスしましょう。（股関節の動きを良くする運動です）



### 腰痛・筋肉痛の予防

#### □27 膝を外に開く

仰向けで膝を立てた状態から左右に膝を開いて、脚のつけねを伸ばします。呼吸は楽にし、力を抜いてリラックスしましょう。



### 腰痛・筋肉痛の予防

#### □28 膝抱え（片膝）

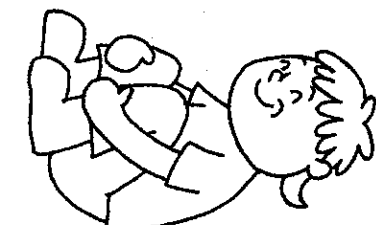
仰向けで膝を立てた状態から片方の膝を抱えて胸に寄せ、反対の脚を伸ばします。呼吸は楽にし、力を抜いてリラックスしましょう。



### 腰痛・筋肉痛の予防

#### □29 膝抱え（両膝）

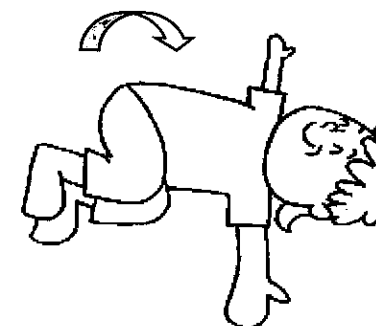
仰向けで膝を立てた状態から両方の膝を抱え、背中を丸めます。脚を少し開くと、胸に寄せやすくなります。呼吸は楽にし、力を抜いてリラックスしましょう。



### 腰痛・筋肉痛の予防

#### □30 膝倒し

仰向けで膝を立てた状態から、両手を横に開き、膝を揃えたままゆっくり左右に倒します。顔は膝と反対の方向に向け、両肩が床から浮かないように注意しましょう。呼吸は楽にし、力を抜いてリラックスしましょう。

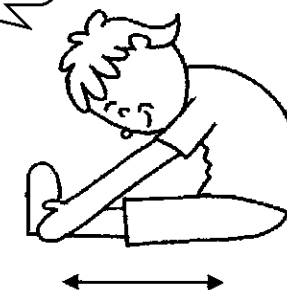


### 腰痛・筋肉痛の予防

#### □31 長座体前屈

脚を伸ばして座り、膝を曲げないようにゆっくり上体を前へ倒します。このとき、息を吐いてお腹の力を抜くようにし、腿の後ろ側が伸びていることを意識しましょう。

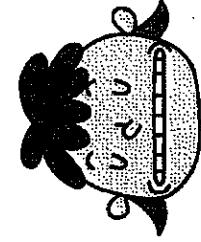
坐骨神経痛がある場合は注意！



# お回アツツ体操

## 顔面体操

頬や口の周りの筋肉を動かして、表情を豊かにします。



①目を閉じて「イー」の口、「ウー」の口



②アツツで目を左右に動かす (左右3回)



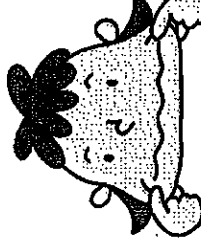
③思いきり口と目をあけて声を出す (2回)



④指先で目のまわりを触る



⑤唇の中央をつまむ (上・下)



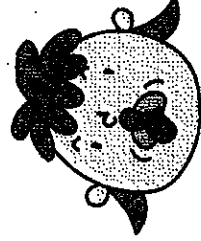
⑥頬をつまんで横に引く (2回)

## 舌体操

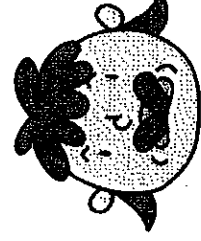
舌の動きや動きが良くなり、唾液が出やすくなり、言葉が発音しやすくなります。



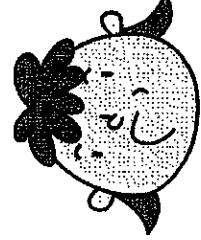
①舌を出す。引っ込める (4回)



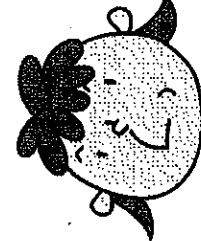
②舌を上下に動かす (上下3回)



③舌を左右に動かす (左右3回)



④舌で下唇の内側から押す



⑤舌で上唇の内側から押す



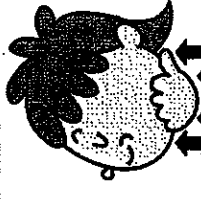
⑥舌で左右の頬の内側から押す (左右3回)  
⑦口の中で舌をぐるりと回す (左・右)

## 唾液腺マッサージ

唾液がたくさんで出るようになり、食べ物のかみ込みやすくなります。



①奥歯のあたりを後ろから前にマッサージする



②親指で耳の下から顎の下までを4ヶ所押す (4回)



③両手の親指で顎の下を押す (8回×2)



④両手の親指で顎の下を押す (8回×2)

お回アツツ体操は、食前の洗顔後や食前がおすすです。

～ 一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために、続けることが大切です。～