

毎日できる！かんたん体操

あん姫いきいき体操をやってみよう！



新型コロナウイルスによりご自宅で過ごし、身体を動かす機会が少なくなっています。
今後「さあ！でかけよう！」と思った時に、気持ち良く、元気に出かけられるよう、かんたん体操をして準備をしておきましょう。

1. 肩回しの運動 肩や肩甲骨まわりの筋肉をほぐします

肩甲骨を大きく動かすイメージで行います。
肘で円を描くように、腕をゆっくりと大きく動かします。
肩に痛みのある方は、肘を引きすぎないように注意してください。



内回し外回し 各10回

2. スクワット 太ももやお尻の筋肉を鍛えます

足は肩幅よりやや広めに開きます。
膝がつま先より前に出ないように注意してお尻を後ろに引くように体をしずめます。
お尻の筋肉を閉めるように意識しながら戻ります。



1セット5回 1日3セット

3. かかと上げの運動 ふくらはぎの筋肉を鍛えます

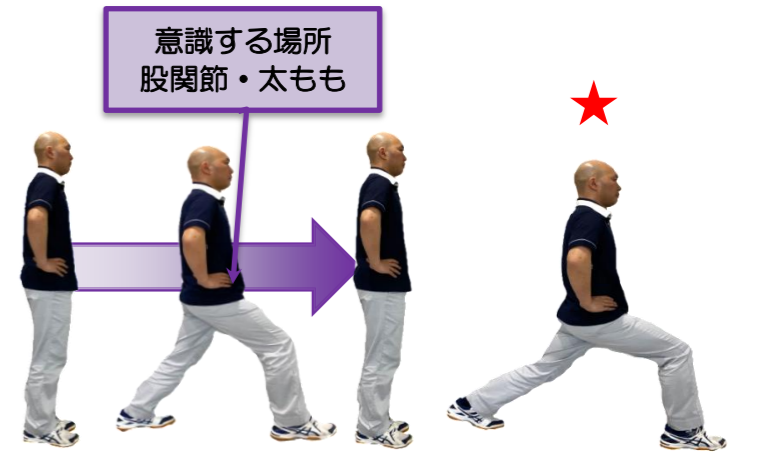
足指の親指と小指の付け根を床につけたままかかとを上げます。
ふくらはぎやお尻の筋肉を意識しながら行いましょう。
立って行いましょう。
立って行うことが不安な方は椅子などにつかまるか椅子に腰掛けて行いましょう。



1セット10回×2～3セット

4. フロントランジ 股関節を柔らかくし、太ももの筋肉を鍛えます

腰に両手をつけて立ちます。
片足をゆっくり前に踏み出します。
徐々に足の間隔を広げましょう。



★可能な人は前足の太ももが水平に近づくように腰を深く下げてみましょう。

1セット5回×2～3セット
(できる範囲で行いましょう)

5. ストレッチ

① 股関節の付け根・ふくらはぎのストレッチ

股関節の付け根やふくらはぎの筋肉が伸びていることを感じながら行いましょう。

② 太もも裏側の筋肉のストレッチ

股関節からしっかり曲げるように意識しましょう。
太もも裏側の筋肉が伸びていることを感じながら行いましょう。



それぞれ10秒×3セット

体操やストレッチは無理なく痛みの出ない範囲で行いましょう。

千曲市健康寿命延伸体操

今回の体操はあん姫いきいき体操に出てくる動きの中から特に大切な動きを選びました。
市報千曲2017年6月号に体操のすべての動きが掲載されています。インターネットで検索できます。

あん姫いきいき体操はYouTubeで視聴ができます！
千曲市役所公式YouTubeチャンネル
で検索してください。

希望者には体操のDVDの貸し出しも無料で行っております。
千曲市役所基幹地域包括支援センターにご連絡ください。

TEL (026) 273-1111 内線1181・1182



座位バージョン



立位バージョン