

起床

ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
《体操時の注意点》

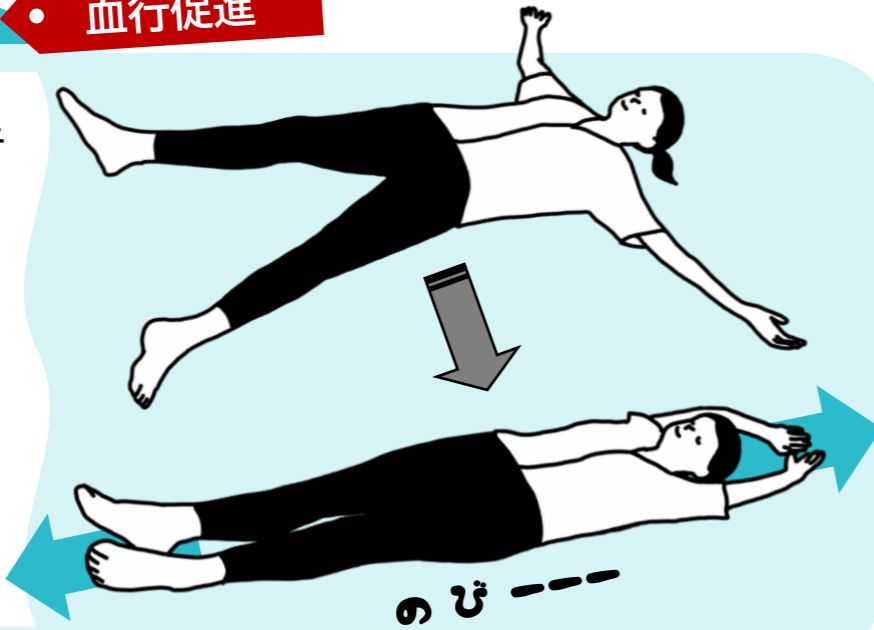
- ・無理の無い範囲で行いましょう
- ・時間は徐々に増やして行きましょう
- ・ゆっくりと動かしましょう
- ・疲れるまで頑張らないようにしましょう

目覚めたらストレッチ

のびのびストレッチ

・血行促進

- ① 仰向けで全身の力を抜き、手足を大きく広げ、大の字に。胸からお腹にかけてしっかり伸ばす。
- ② 両手両足を縦に伸ばし、腰を少しそらして一直線に伸びる。



膝抱えストレッチ

・腰・おしりを伸ばす

- ① 仰向けで息を吐きながらお腹をへこませ、背中を床に押しつける。
- ② 一方の膝を両手で抱えて胸に引き寄せる。もう一方はつま先を伸ばす。左右を変え同様に行う。



おしりトントンストレッチ

・腸の刺激でお腹快調

- ① 仰向けで両足を上げて、膝の力を抜く。
- ② 足首を直角に曲げ、かかとでおしりをトントンと交互にたたく。



首のストレッチ

きたきゅう体操より

・首回りのリラックス

- ① 手を腰に当て、ゆっくりと大きく首を右にまわす。逆まわしも同様に行う。



足首まわし

きたきゅう体操より

・転倒予防

- ① 動かない物を支えに持って立ち、一方のつま先を体の少し後ろにつく。
- ② 足首の外まわし・内まわしをする。左右を変え同様に行う。





ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
《体操時の注意点》

- ・無理の無い範囲で行いましょう
- ・時間は徐々に増やして行きましょう
- ・ゆっくりと動かしましょう
- ・疲れるまで頑張らないようにしましょう

歯をみがきながら

アキレス腱のストレッチ

きたきゅう体操より

・転倒予防

- ① 一方の足を前に出し膝を曲げ、後ろの足のアキレス腱を伸ばす。左右を変え同様に行う。

体が前に倒れないようにする

かかとが浮かないようにする



つま先立ち

きたきゅう体操より

・バランス強化・むくみ予防

- ① 両足同時にかかとの上げ下げをくり返す。



おしりぎゅー運動

・尿もれ予防

- ① 息を吸いながらお尻の穴を締めるように力を入れ、息を吐きながら力を抜きゆるめる。

※慣れるまでは1秒ごとに締める・ゆるめるを繰り返し、慣れてきたら締める時間を延ばしましょう。

正しく出来ているかのチェックは、尾骨に指を置き、お尻の穴に力を入れたときに、尾骨が指から離れていく感覚があればOK!



バランスステップ

きたきゅう体操より

・バランス強化

- ① その場足踏みをゆっくり(1秒で足を入れ替える程度で)行う。

1・2!



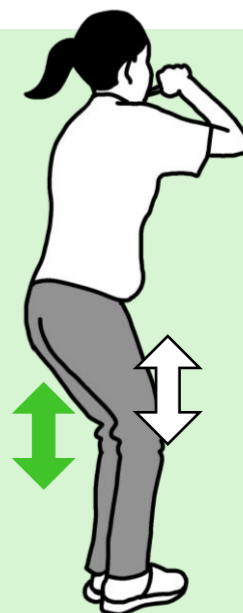
膝揺すり

・有酸素運動

- ① 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえる。
- ② 歯を磨く手の動きに合わせて、膝を小刻みに上下させる。

小刻みに上下にゆさゆさ

膝がつま先より前に出ないようにする





ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
《体操時の注意点》
・無理の無い範囲で行いましょう
・時間は徐々に増やして行きましょう
・ゆっくりと動かしましょう
・疲れるまで頑張らないようにしましょう

テレビを観ながら *CM中がオススメ

腕を横にあげる運動 きたきゅう体操より

・肩痛予防

- ① 両腕を体の真横にゆっくりと上げ、肩の高さで止める。
- ② 上げた両腕をゆっくりと下ろす。

②：肩の高さ(90度)以上に上げると肩を痛めやすい



わき腹のストレッチ きたきゅう体操より

・肩コリ予防

- ① 両手を組み、肘を伸ばして上にあげる。
- ② 腕と体を真横に倒し、わき腹を伸ばす。左右を変え同様に行う。



膝伸ばし運動 きたきゅう体操より

・膝痛予防

- ① 手でイスをつかみ、体を安定させる。
- ② 一方の膝をゆっくりと伸ばし、元に戻す。左右を変え同様に行う。



腕・肩まわし きたきゅう体操より

・肩周りの柔軟性UP

- ① 両肘を曲げて手を肩に乗せる。
- ② 体の横で、肘で円を描くように大きく後ろまわしをする。前まわしも同様に行う。

肩甲骨までしっかり動かす



イスで足踏み

・有酸素運動

- ① 手でイスをつかみ、お腹をへこませ、体をやや前傾させる。
- ② 足踏みの要領で、左右交互にひざを持ち上げる。





入浴

ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
 ≪体操時の注意点≫
 ・無理の無い範囲で行いましょう
 ・時間は徐々に増やして行きましょう
 ・ゆっくりと動かしましょう
 ・疲れるまで頑張らないようにしましょう

お風呂に入りながら

*のぼせないようにお風呂での体操は1日1項目にしましょう

「パタカラ」

唇・舌の筋力向上

- ① 唇を意識して
「パ・パ・パ・パ・パ・・・」
- ② 舌の前方に力をいれ
「タ・タ・タ・タ・タ・・・」
- ③ 舌の奥に力を入れて
「カ・カ・カ・カ・カ・・・」
- ④ 舌の先を軽くあげて
「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・・・」

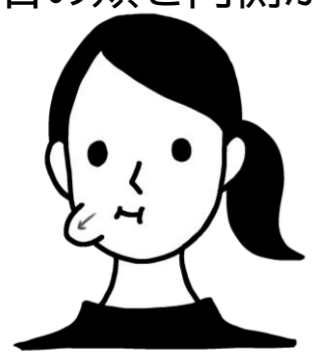
むせ予防!



舌の運動

舌の筋力向上・唾液分泌の促進

- ① 舌の左右運動
口はしっかり閉じたまま、舌で左右の頬を内側から押す。



- ② 舌の回転運動
口の中で舌をゆっくりと回す



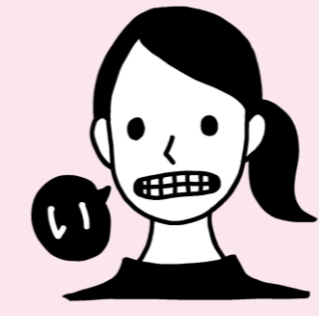
口の運動

口周囲を鍛えて誤嚥予防

- ① 「あー」の口
ゆっくり大きく口を開ける



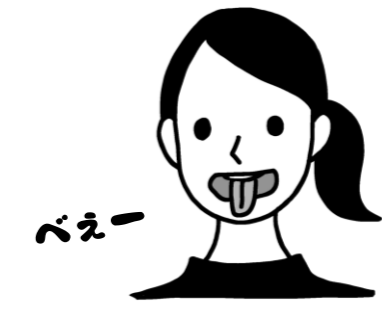
- ② 「いー」の口
唇を左右にしっかりと開く



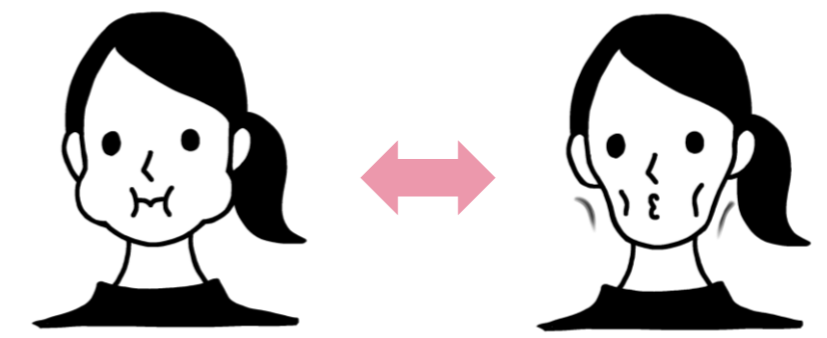
- ③ 「うー」の口
唇をとがらすように突き出す



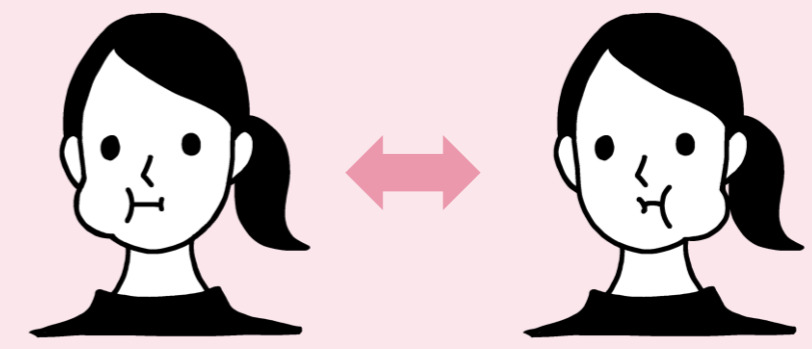
- ④ あっかん「べー」の口
舌をしっかりと下に伸ばす



- ⑤ 頬ふくらまし(両方)
両方の頬をふくらましたり、へこましたりする。



- ⑥ 頬ふくらまし(左・右)
左右の頬を交互に膨らめます。





寝る前

ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
《体操時の注意点》

- ・無理の無い範囲で行いましょう
- ・時間は徐々に増やして行きましょう
- ・ゆっくりと動かしましょう
- ・疲れるまで頑張らないようにしましょう

寝る前のリラックス

肩・肘のストレッチ

きたきゅう体操より

・肩の柔軟性UP

- ① 右手を前に出し、左手で右肘を持って引き寄せる。左右を変え同様に行う。



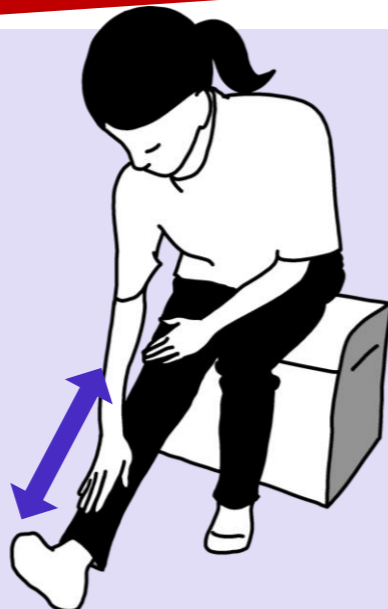
こっこの肘は曲げない

太もも裏のストレッチ

きたきゅう体操より

・ひざ裏伸ばし・こむら返り予防

- ① 右膝を伸ばし、かかとをつけ、つま先を起こす。
- ② 左手で右膝を押さえながら、右手ですねをたどって足首に向かったら、またすねをたどって膝に戻る。左右を変え同様に行う。



あぐらストレッチ

・股関節の柔軟性UP

- ① 両足の裏を合わせてあぐらになり、足先を両手で包み、背筋を伸ばす。
- ② 目を閉じ、背筋を伸ばしたまま、息を吐きながらかかとを手前に寄せる。
- ③ さらに上体を倒していき、姿勢をキープする。



肘で太ももを押すと股関節周囲が伸びて効果的

膝腰ひねり

・腰痛・便秘予防

- ① 仰向けで両手を広げ、両膝を立てて、お腹をへこませる。
- ② 膝をそろえたまま横に倒し、顔は足と逆向きにひねる。
- ③ そのままゆっくりと呼吸をしながら30秒間キープする。左右を変え同様に行う。



手足ブラブラ

・リラックス・むくみ予防

- ① 仰向けで、両手両足を上げる。
- ② 力を抜いて両手両足をブラブラと小刻みに揺らす。



応用編 ながら体操

様々な生活場面に運動を取り入れよう！

電子レンジを待ちながら...

バランスステップ
きたきゅう体操より

・バランス強化

① その場足踏みをゆっくり(1秒で足を入れ替える程度で行う。)

1-2!

いただきますの前に...

舌の運動

・舌の筋力向上・唾液分泌の促進

① 舌の左右運動
口はしっかり閉じたまま、舌で左右の頬を内側から押す。

② 舌の回転運動
口の中で舌をゆっくりと回す

だえきごっくん

右回り
左回り

くつ下を履くときに...

イスで足踏み

・有酸素運動

① 手でイスをつかみ、お腹をへこませ、体をやや前傾させる。

② 足踏みの要領で、左右交互にひざを持ち上げる。

1-2!

外を歩きながら...

口の運動

・口周肌を鍛えて誤嚥予防

① 「あー」の口
ゆっくり大きく口を開ける

② 「いー」の口
唇を左右にしっかりと開く

③ 「うー」の口
唇をとがらすように突き出す

④ あっかん「べー」の口
舌をしっかりと下に伸ばす

⑤ 頬ふくらまし(両方)
両方の頬をふくらましたり、へこましたりする。

⑥ 頬ふくらまし(左・右)
左右の頬を交互に膨らませる。

バスを待ちながら...

アキレス腱のストレッチ
きたきゅう体操より

・転倒予防

① 一方の足を前に出し膝を曲げ、後ろの足のアキレス腱を伸ばす。左右を変え同様に行う。

体が前に倒れないようにする

かかとが浮かないようにする

移動中の座席で...

肩・肘のストレッチ
きたきゅう体操より

・肩の柔軟性UP

① 右手を前に出し、左手で右肘を持って引き寄せる。左右を変え同様に行う。

こっちは肘は曲げない

エレベーターの中で...

つま先立ち
きたきゅう体操より

・バランス強化・むくみ予防

① 両足同時にかかとの上げ下げをくり返す。

買物レジに並びながら...

おしりぎゅー運動

・尿もれ予防

① 息を吸いながらお尻の穴を締めるように力を入れ、息を吐きながら力を抜きゆるめる。

※慣れるまでは1秒ごとに締める・ゆるめるを繰り返し、慣れてきたら締める時間を延ばしましょう。

正しく出来ているかのチェックは、尾骨に指を置き、お尻の穴に力を入れたときに、尾骨が指から離れていく感覚があればOK!

ぎゅー!

病院などの待合室で...

○△□ニツク

太もも裏のストレッチ
きたきゅう体操より

・ひざ裏伸ばし・こむら返り予防

① 右膝を伸ばし、かかとをつけ、つま先を起こす。

② 左手で右膝を押さえながら、右手ですねをたどって足首に向かったら、またすねをたどって膝に戻る。左右を変え同様に行う。