

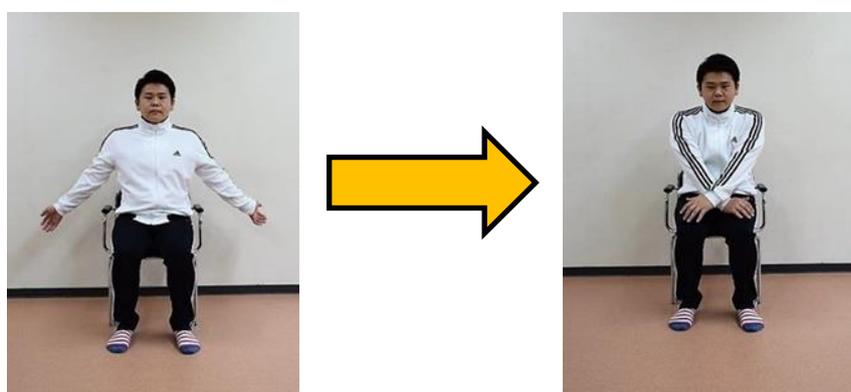
😊開成町動画配信版 整理体操編😊

1. 深呼吸 3回

(効果) 血圧の安定。姿勢を整える。

(方法) 両手を広げながら鼻から息を吸って、口から吐き両腕を戻す。

(留意点) 正しい座位姿勢から開始する。息を吸う時は胸を反らし、吐くときは背中を丸めるようにする。

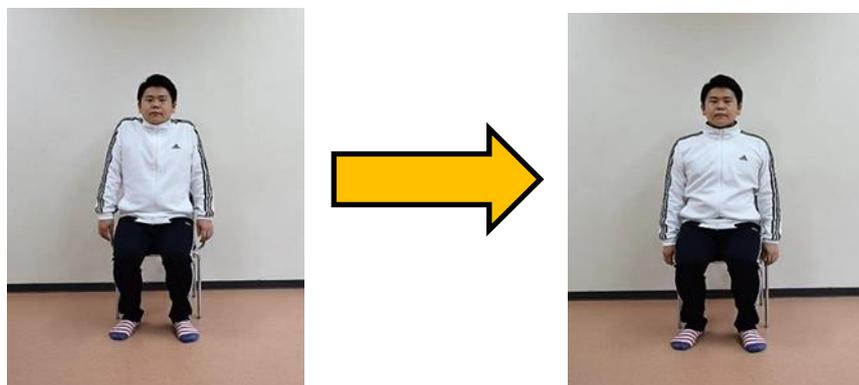


2. 肩の上げ下げ 10回

(効果) 肩周りの血流が良くなる。肩こりの解消。

(方法) 両肩を耳に引き寄せてストンとおろす。

(留意点) 肩を下げる時に息を吐きながら力を抜く。



3. 足首の曲げ伸ばし・まわし 左右各5回

(効果) 足首の柔軟性向上。つまずきにくくなる。むくみの防止。

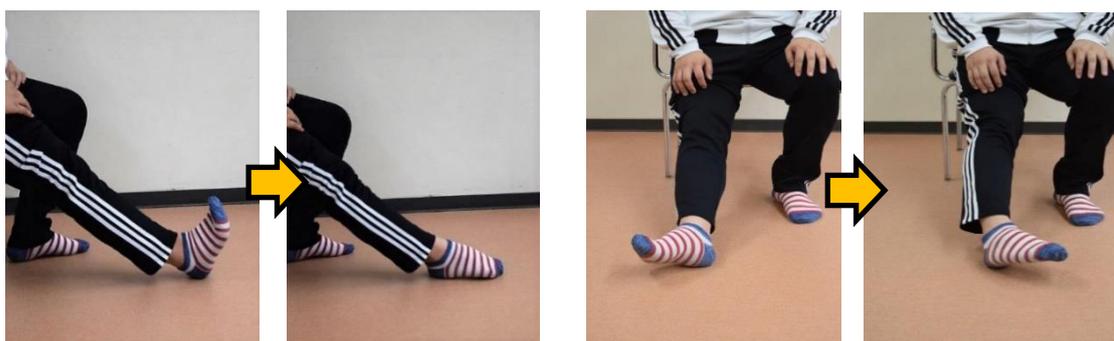
(方法) ① 足を前に伸ばし足首の曲げ伸ばしを行う。左も同様に。

② 外まわし、内まわしを行う。左も同様に行う。

(留意点) 足の指だけが持ち上がらないよう、足首から動かす。

① 曲げ伸ばし

② まわす



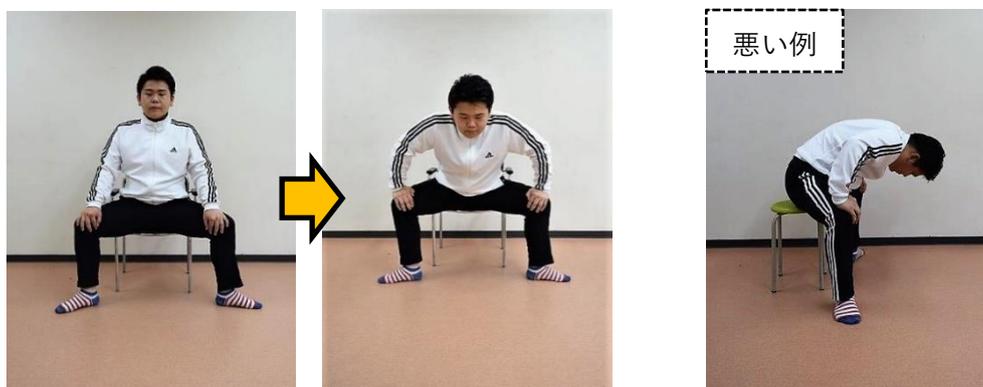
4. 座位での四股 2回 (カウントしながら)

(効果) 股関節の柔軟性向上。腰背部の柔軟性向上。

(方法) 足を左右に大きく広げて両手を太ももにおいたまま、お辞儀をする。1234でお辞儀をし、5678で体を起こす。

(留意点) 頭を膝よりも下におろさないように注意する。

両手で太ももを押しながらゆっくりと起き上がる。



5. 体側のストレッチ 左右各 2 回 (カウントしながら)

(効 果) 体側の筋の柔軟性向上。斜め上に手を伸ばしやすくなる。

(方 法) 左手で椅子を持ちながら右手を真上に上げ、身体を左側に倒す。左も同様に行う。

(留意点) 身体を横に倒したときお尻が上がらないように注意する。上半身が前に倒れてしまわないよう真横に倒す。



6. ふくらはぎのストレッチ 左右 15 秒を 2 回

(効 果) つまづきにくくなる。足がつるのを防ぐ。

(方 法) 足を腰幅に広げて椅子の後ろにつかまる。片脚を一步後ろに下げて踵を床につける。前側の膝を曲げ、ふくらはぎを伸ばす。

(留意点) 上体が倒れてお尻が出っ張らないように注意をする。

