

あきらめていませんか？

～ 転ばぬ先の運動が大切です～

年をとったら、足腰が弱ってしまうのは仕方ないと思っていませんか？

介護が必要になる原因の多くは、「体を動かすのがおっくうだから」と家に閉じこもりがちになることによる「心身の機能の低下」です。

最近の研究から、たとえ高齢でも、活発に動くことで筋力は向上することがわかっています。ぜひ毎日の生活に運動を取り入れて、いつまでもいきいきとした自分らしい生活を送りましょう。

「ちがさき体操」って何？

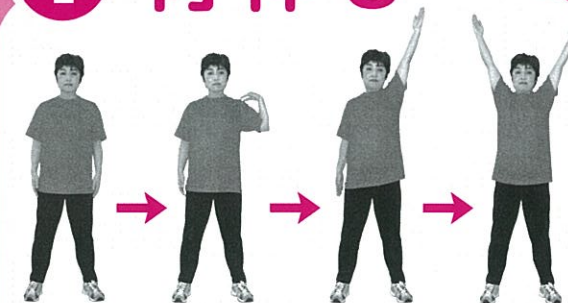
背伸びやスクワットといった9種類の運動の間に足踏みを入れ、ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などがトータルで効率的に行えるユニークな体操です。釣りや相撲の動きを取り入れた親しみやすいポーズばかり。若い方から高齢の方まで、楽しく運動できます。

体調に合わせて無理のないように行いましょう。

体力に自信のない方や、高齢の方は、まずいすに座って行ってみてください。

では始めましょう！

① 背伸び



まず、よい姿勢をとって、片手を天井に伸ばし背伸びをします。次に両手を伸ばして背伸びをします。

座って行う場合



⑤ スクワット



ひざの曲げ伸ばしをします。そのとき腕も足に合わせて曲げ伸ばしをしましょう。

座って行う場合



④ タンデム歩行



両手を開き、片足のかかとをもう片方の足のつま先につける要領で、一直線に前後に歩きます。

座って行う場合



③ 投げつり



片足を踏み出して両手を肩から大きく振りかぶり、投げる動きをします。釣り糸を遠くまで投げるイメージで。

座って行う場合

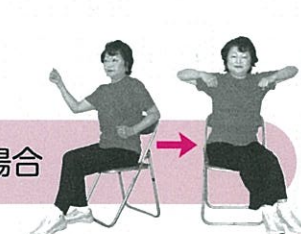


② ステップ



ステップで左右に移動します。そのときひじを曲げ、脇をしめてバウンドさせましょう。

座って行う場合



各ポーズの間は足踏みを行います



⑥ 舟こぎ

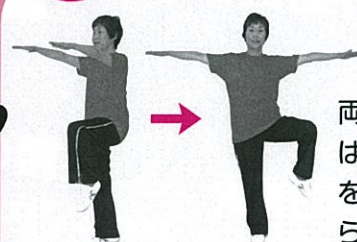


足を前後に開き、両腕を前から後ろに引き、舟をこぐ動きをします。

座って行う場合



⑦ 片足バランス



両手を胸の前で伸ばし、片足の太ももを床と平行になるくらいまで上げます。股関節を開くようにして上げた足を真横へ動かします。そのとき、両腕を開きバランスをとります。

座って行う場合



⑧ 突き押し

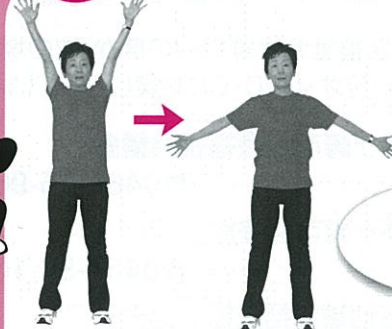


腰を落とし、相撲の突き出しの要領で、手のひらを前に出す動作を繰り返します。

座って行う場合



⑨ 深呼吸



おつかれさまでしたー

座って行う場合

