

いきいき体操推進リーダーが教えます！

すわっこいきいき体操

運動をはじめる前の留意点

- ①こまめに水分をとる
- ②無理をしない(持病のある人は主治医の指示を受けて行う)
- ③安全に配慮する



温泉編

まるで温泉に入ったときのように、リラックス効果が得られるようなゆったりとした動作になっています。全身の関節が動かせるようにつくられている体操なので、身体も心もほぐれます。

① ウォーキングの動作



- 体操をはじめる前の準備運動になります
 - 早歩きを意識して、元気よく両手をしっかり振りましょう。
- ※心臓より下にして手を振ると、むくみができることがあります。



② 肩回しの動作 洋服の襟を持ち、ひじで円を描くように外側と内側に大きく回す



期待できる効果

- 肩こり予防
- 肩関節の可動域を広げる
- 四十肩のこわばり改善

③ 手首を動かす動作 両手を正面に出し、手首を外側と内側に回す



お湯をかきまぜるように♪

期待できる効果

- 手首の可動範囲を広げる

④ 胸・肩・背中を使った動作 お湯をかきまぜるようにできるだけ大きく腕を回す



期待できる効果

- 背中中の筋肉を刺激する

⑤ 股関節・身体のバランス動作 片足で円を描くように内側と外側に大きく回す（左右両方）



期待できる効果

- 転倒防止
- バランス感覚の向上

ふらつきが心配な方は椅子の背もたれなどにつかましましょう



⑥ 骨盤を動かす動作 腰（お尻）で円を描くように内側・外側と大きく回す



期待できる効果

- 腰痛予防・下半身強化
- 骨盤周囲の筋肉をほぐす

体操のやり方を教えてほしい、動作のポイントを詳しく知りたいという方に…

いきいき体操推進リーダーによる出前講座があります！

いきいき体操推進リーダーが体操の動作やポイントをわかりやすく教えてくれます。お気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、感染予防対策の上での実施となります。



★★体操のCD・テープを500円にて販売しています！ LCVにて毎朝6時57分、毎夕4時57分より放送中★★

問合先：諏訪市社会福祉協議会 福祉係

〒392-0024 諏訪市小和田 19-3 電話：52-2508 ファックス：57-1231