

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



八ヶ岳編

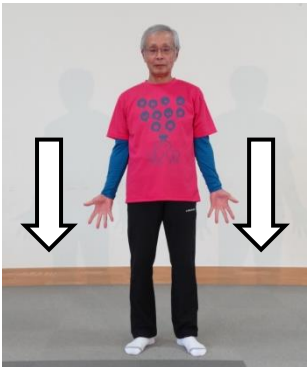
八ヶ岳編は、力強い八ヶ岳の山々をイメージし、筋力アップを意識した動作になっています。全身の筋肉が動かせるようにつくられている体操です。転倒予防につながる動作も組み込まれています。

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、むくみがでることがあります。

② 力こぶの動作 肘をつけ、腕を下げ、拳に力を入れながら力こぶを作る



期待できる効果

- 上腕二頭筋の筋力アップ

③ 大胸筋(胸)の動作 胸をはり、外側から内側に向かって肘をくっつけるイメージで行う

なるべく腕は
直角(90度)
にしましょう



期待できる効果

- 大胸筋の筋力アップ

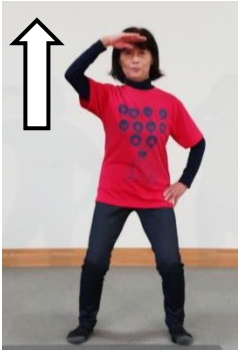
④首筋から肩にかけての動作 肩を前から後ろ／後ろから前に回しながらおろす



肩を耳につける
ようなイメージで
やってみましょう

期待できる効果
●肩こり防止

⑤体幹部の動作 背筋を伸ばし、遠くを見るイメージで左右にひねる



八ヶ岳を
眺めるように

期待できる効果
●背中を中心に体幹部
の強化

⑥腹直筋(お腹)・ふとももの動作 両手で目標をつくり、膝を目標に近づけるように足をあげる



期待できる効果
●背中を中心に体幹部の強化
●腰痛防止・脚力維持・腹直筋
(おへそ下)の筋力アップ
●転倒予防

⑦背筋・ふくらはぎの動作 足を肩幅に広げ、手を耳の上に突き上げ、つま先も一緒に伸ばす



片足を一步前
に出すと姿勢
が安定します

期待できる効果
●姿勢維持
●血液循環良好

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。