

LET'S
チャレンジ

シニア世代の健康をサポートしています！ おうちでご近所さん体操

問合せ いきいき福祉課 高齢介護担当 ☎991-1882

町では、介護予防事業として「ご近所さん体操」を実施しており、多くのシニア世代の方が毎週元気に体操に取り組んでいます。(活動拠点 14 か所、参加人数 261 名)

しかし、この数か月は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために「ご近所さん体操」が実施できず、皆さんの元気な姿を見られず残念です。

今回は、「ご近所さん体操」で実際にやっている準備運動・整理体操とご近所さん体操の動きの一部を紹介しますので、ぜひご自宅でやってみてくださいね！



いきいき福祉課
高齢介護担当
あすま
飛鳥馬



ご自宅におもり等がない方は、ペットボトルに水を入れて重さを調整し、代用してみてください！
痛みや無理のない範囲で楽しく続けましょう！

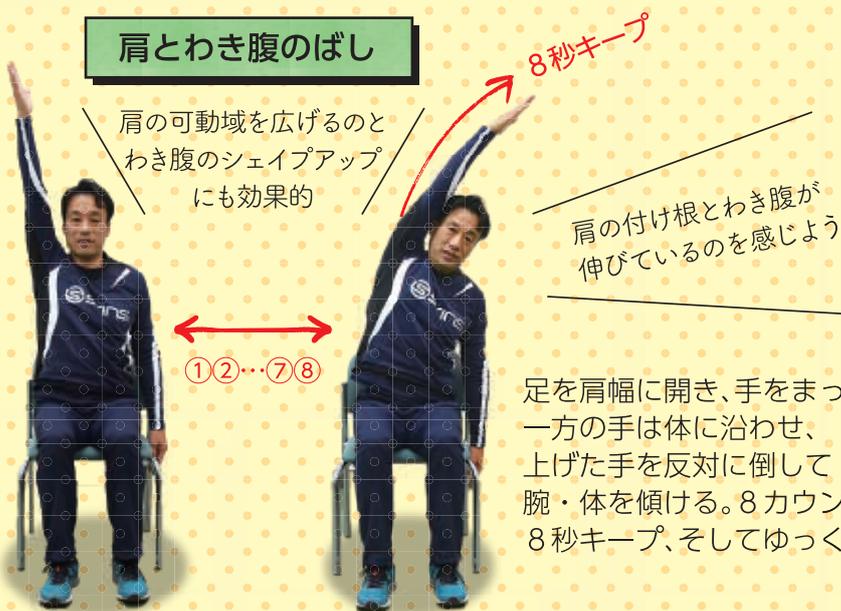
準備運動・整理体操

- ・深呼吸
- ・肩とわき腹のばし
- ・体幹ひねり
- ・前曲げ・後ろ曲げ
- ・ひざ裏のばしと胸広げ
- ・深呼吸

ご近所さん体操

- ・腕を前に上げる運動
- ・腕を横に上げる運動
- ・椅子から立ち上がる運動
- ・ひざをのばす運動
- ・足を後ろに引く運動
- ・足を横に上げる運動

肩とわき腹のばし



肩の可動域を広げるのとわき腹のシェイプアップにも効果的

肩の付け根とわき腹が伸びているのを感じよう

足を肩幅に開き、手をまっすぐ上げる一方の手は体に沿わせ、上げた手を反対に倒して腕・体を傾ける。8カウントで傾け、8秒キープ、そしてゆっくり元に戻す。

腕を横に上げる運動

椅子に浅く腰掛け、ひじをまっすぐ伸ばした状態で90度の高さまで8カウントで上げて戻す



ひざを伸ばす運動



1～5 カウントでひざを伸ばし、6～8 カウントでつま先を顔の方に向ける

足を後ろに引く運動



つま先は正面に向けたまま、ひざを伸ばした状態で、ゆっくりと足を8カウントで後ろに引いて戻す



準備運動・整理体操



ご近所さん体操