

お達者運動メニュー

1. ばんざい

◆ 肩周囲と背筋群

①



手順

①両脇を開き、指先を下に向けて、
肘を肩の高さまで上げる

②肩を中心に、指先を上に向ける

②

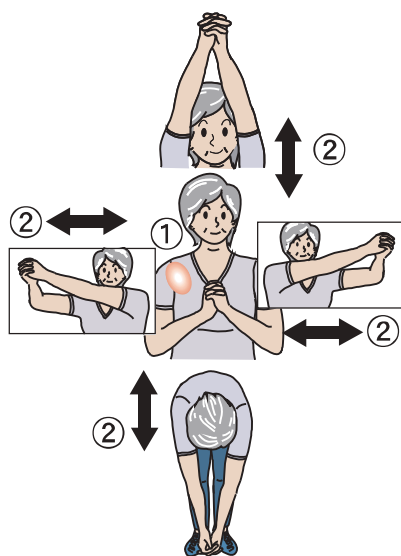


← 胸をはりましょう

2. おいのり

◆ 腕、胸、肩周囲筋群

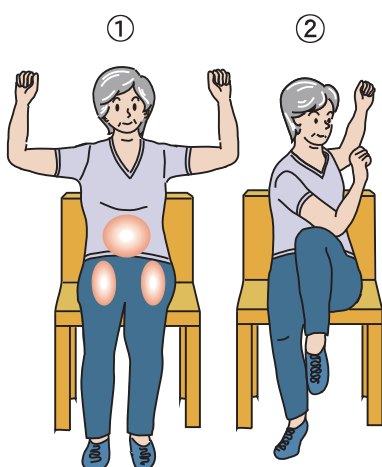
手順

①両腕を強く押し合いながら、
手を胸の前で組む②腕を押し合ったまま、右・左・
上・下・前へと動かす

初 級

3. ツイスト

◆腹筋群と股関節屈筋群



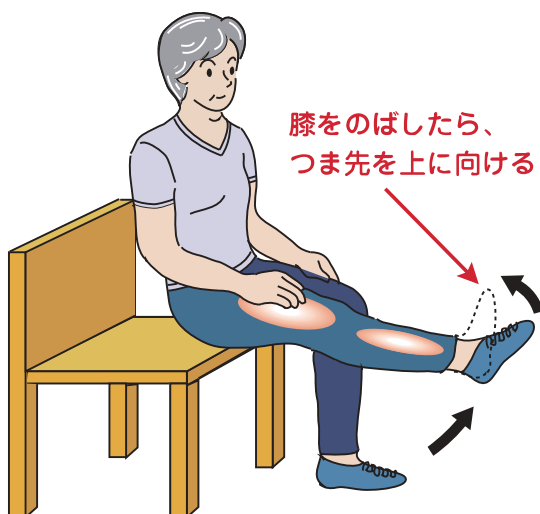
手順

- ①肘を曲げ、肩の高さまで上げる
- ②腕と反対側の腿を上げ、肘とくっつける
- ③反対側も行う

なるべく体がかがめないように
しましょう

4. けりあげ

◆主に大腿四頭筋



手順

- ①イスに浅く座る
- ②ゆっくりと片方の膝をまっすぐにのばす
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す
- ④反対側も繰り返す

お達者運動メニュー

5. 膝の曲げ

◆ ハムストリングス

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ

太ももは、前に出さない

太ももは動かさず、膝だけを曲げる



手順

- ① ゆっくりと、できるだけ膝を曲げる
- ② ゆっくりと、元の位置まで足を下ろす
- ③ 反対側も繰り返す

6. 横上げ

◆ 主に中殿筋

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ

ガニ股にならず、真横に上げる



手順

- ① つま先を正面に向けて立つ
- ② ゆっくりと足を真横に上げる
- ③ ゆっくりと足を下ろす
- ④ 反対側も繰り返す

初 級

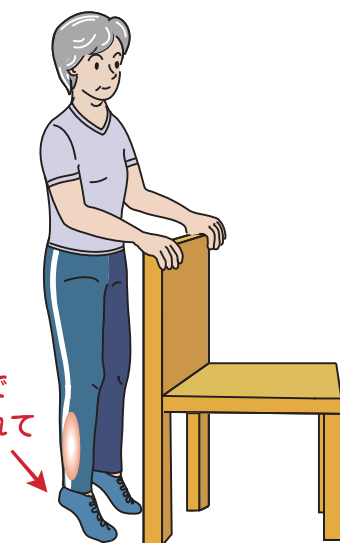
7. 背のび

◆ 下腿三頭筋

手順

ゆっくりと両足のかかとを
上げて下ろす

指先まで
力を入れて



運動メニュー
初級

8. スクワット

◆ 主に大殿筋、大腿四頭筋

手順

- ①つま先と膝を正面に向けて立つ
- ②しゃがんで立ち上がる

膝は直角になるまで
曲げない

背すじをのばして行う

← 足は肩幅に開く



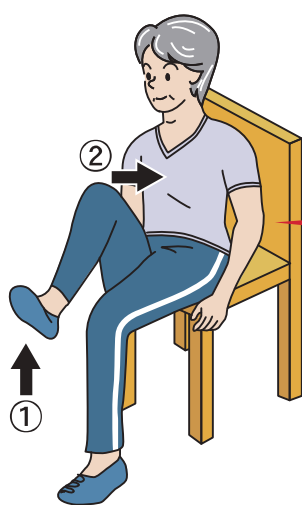
お達者運動メニュー

1. 足上げ

◆股関節屈筋群

手順

膝を曲げたまま片足をもちあげる



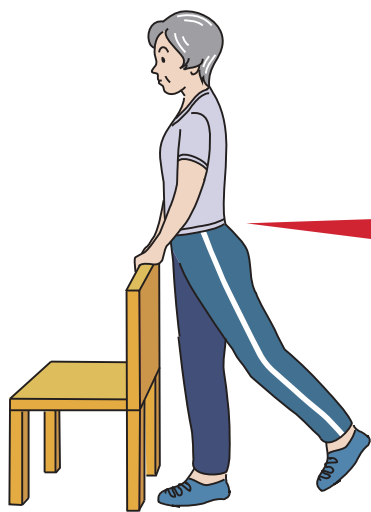
背中が丸まらない
ように注意!

2. 足そらし

◆大殿筋

手順

- ①イスに両手でつかまる
- ②片足を後ろに持ち上げる



腰が反らないように注意!

中 級

3. 背すじのばし

◆背筋群



手順

- ①まっすぐに立って背中全体を壁につける
- ②バンザイをする

腰は反らさない
ように注意!

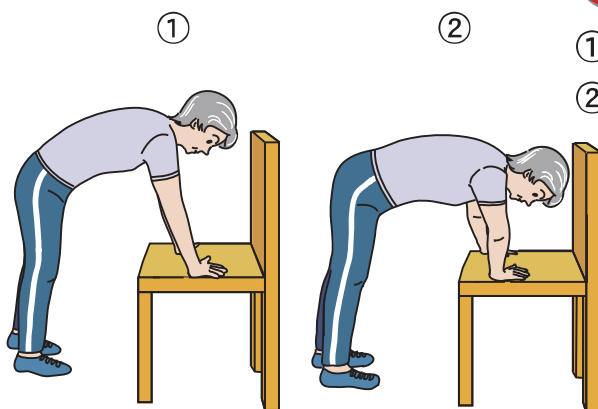
近くに壁がない場合には、
ペアになって背中合わせをして
バンザイをしましょう。

運動メニュー
中級

4. 腕立て伏せ

◆肩、腕、胸、背筋群

手順



- ①イスの座面に手を置く
- ②肘を曲げて戻す

一度ずつ、腕はまっすぐに
のばす

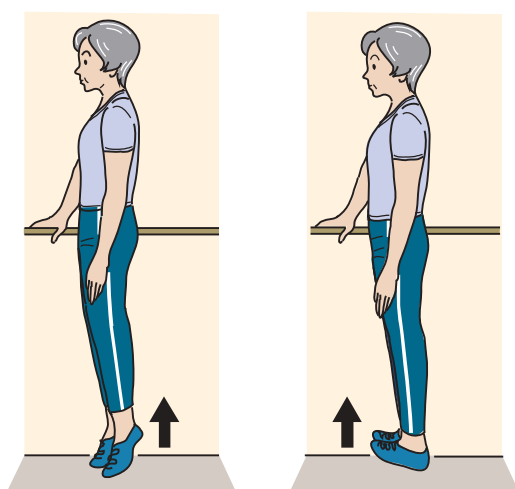
お達者運動メニュー

5. 両足あげそらし

◆ 下腿三頭筋、前脛骨筋

手順

- ① イスや壁につかまってまっすぐに立つ
- ② かかとをあげる
- ③ つま先をあげる

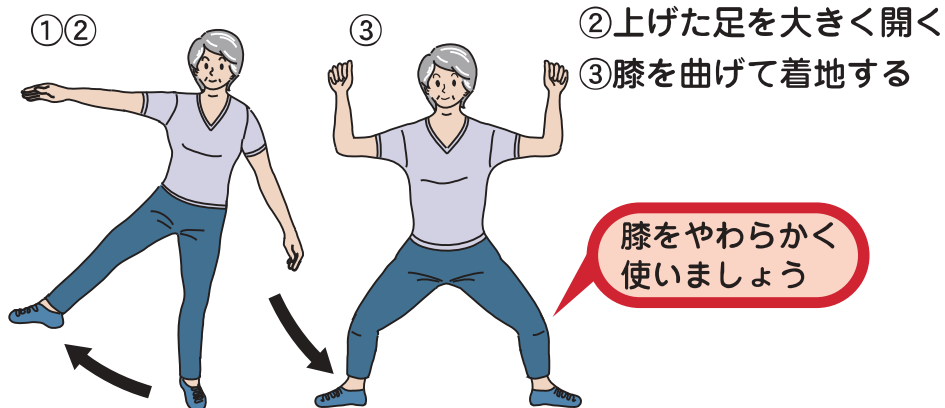


6. しこふみ

◆ バランス練習

手順

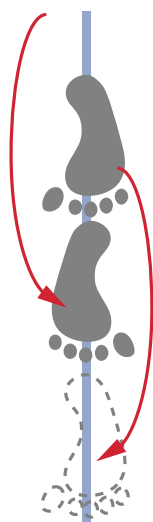
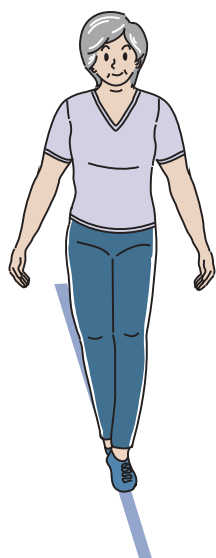
腕も上げ、ポーズをとみましょう



中 級

7. つぎ足歩行

◆ バランス練習

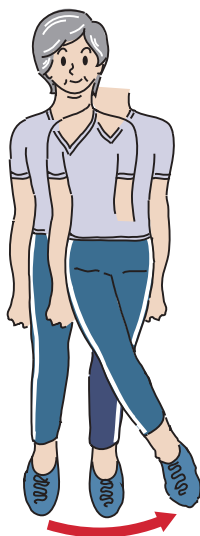


手順

- ① 線の上に立つ
- ② つま先にかかとをつけるように歩く
- ③ 10歩行う

8. クロスステップ

◆ 歩行練習



手順 (左へ進む)

- ① 右足を左足の横に出す(前から)
- ② 左足を抜く
- ③ 右足を左足の横に出す(後ろから)
- ④ 逆の手順で繰り返し、右へ進む