「秋田花まるっ」元気アップ体操で、健康長寿！

体操をする前に

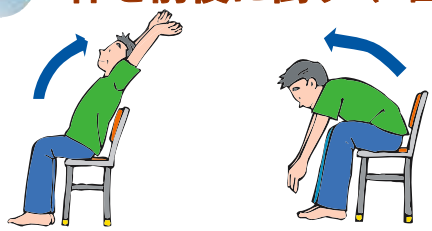
- ○　体操は反動をつけずにゆっくりと
- ○　息を止めないで、ゆったりした気分で息を吸ったり吐いたりする
- ○　体操の動作で、痛みを感じる時は、無理をしない
- ○　椅子に座って行う場合は、丈夫で安定しているものを使用する
- ○　水分はこまめに補給する
- ○　動きやすい服装で
- ○　体調がすぐれないとき、気分がのらないときは休む
- ○　使っている筋肉を意識する
- ○　体調に不安のある方は、お医者さんに相談してから

いけいけドンパン体操

椅子を使った１６動作の体操
～体調を整え、足腰の筋力アップ～

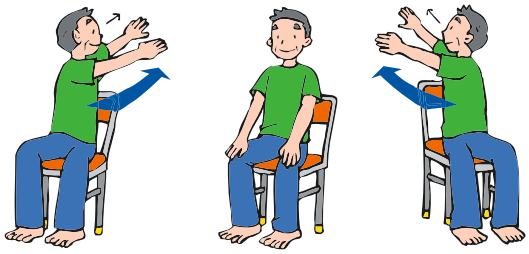
（創作：秋田県リハビリテーション・精神医療センター
所長　千田富義）

1　体を前後に倒す（４回）

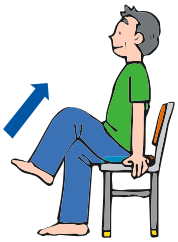


2　体を横に曲げる（左右４回ずつ）

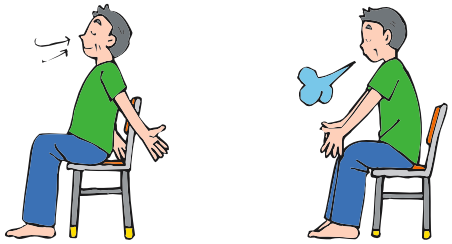
3　体を左右にねじる（左右４回ずつ）



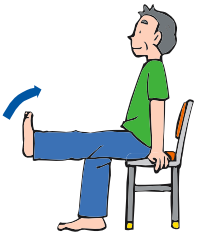
4　膝の上げ下ろし（左右８回ずつ）



5　深呼吸（２回）

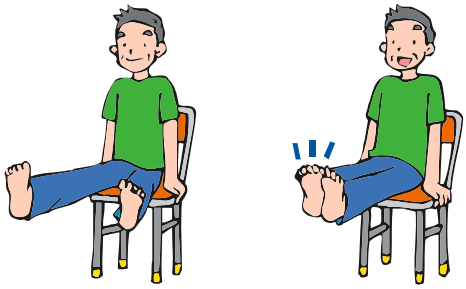


6　足首を曲げたまま膝を伸ばして浮かす（左右４回ずつ）

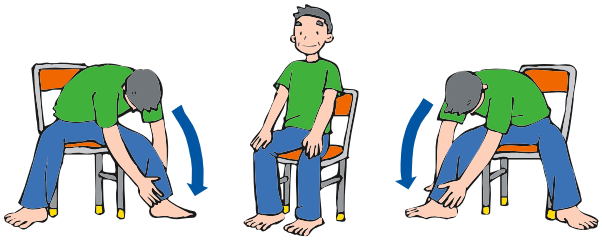


♪ 民謡「ドンパン節」のリズムに合わせると楽しく効果的です。

7 両足を浮かして左右に開いて２回打つ（４回）

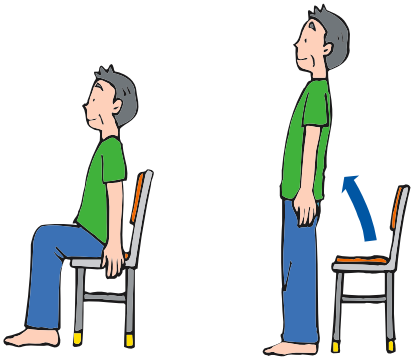


8 両方の足を開いて両手で片方のすねをなでる（左右４回ずつ）



できるだけ足を開いてのばすことで、ももの裏側の筋肉のストレッチをする。

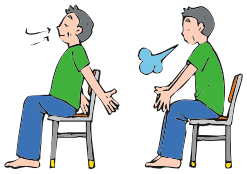
9 ゆっくりした立ち座り （８回）



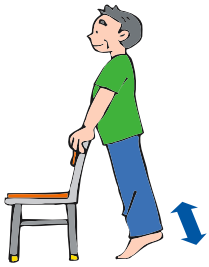
1，2，3，4でゆっくり立ちあがります。

5，6，7，8でゆっくり座ります。

10 深呼吸（２回）（５と同じ）



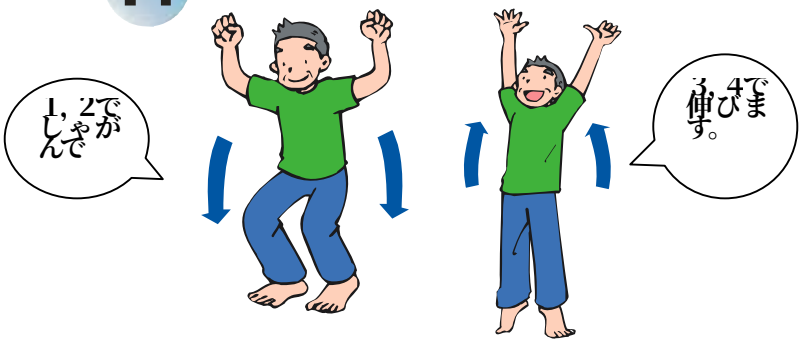
11 かかとの上げ下ろし （16 回）



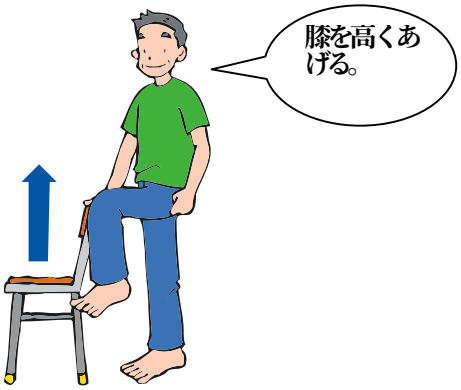
12 片足ずつひざを伸ばしたまま後ろへ上げる（左右４回ずつ）

13 片足ずつ１歩後ろに引きアキレス腱を伸ばす（左右４回ずつ）

14 両足の屈伸運動 （８回）



15 足踏み運動（左右１６回ずつ）



16 深呼吸（２回）（５と同じ）

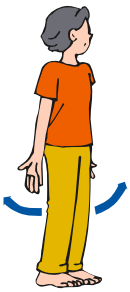
しなやかウェーブ体操

ゆったりした６動作の体操
～全身の血液循環をよくし、自律神経の機能アップ～

（創作：社会体育研修所 wave　所長 小林恩津子）

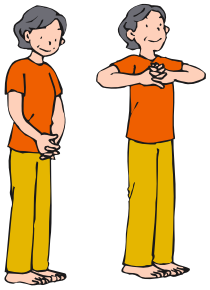
1 首・腕を刺激（左右２回）

両足をそろえて立つ。
息を吸いながら、ゆっくり顔を左に向ける。
同時に脇をしめ、指先をのばして手のひらを外に向ける。

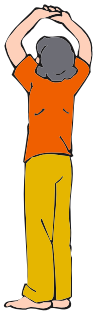


息を吐きながら、ゆっくり顔と手を正面にもどす。

2 肩甲骨を引き上げる（３回）

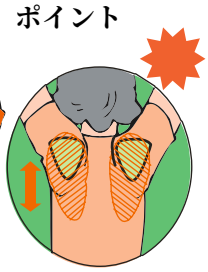


お腹の前で、指を組み、そのまま胸まで上げる。



胸の高さで、手の甲をゆっくり返し、上げる。

ポイント



肩甲骨を呼吸に合わせて上下に３回動かす。

３回目に上に伸びた際、さらに両腕を後方にストレッチする。

頭上で手を離し、両手の指をひらひらさせながら、ゆっくり横に下ろす。

3 背中、腰の筋力アップ（左右２回）

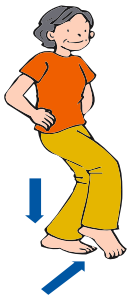
左膝を曲げて、腹部の高さまで上げ、両手で膝を１回叩くか、タッチする。

上げた左足を一歩前に出して、その足に重心をのせる。
後ろ足は、伸ばしたまま、つま先立ちする。
両手は、頭上で１回ポンと打つ。

♪ リラックスして、好きなゆったりした音楽を流しながらすると効果的です。

4 足の筋力アップ（左右２回）

両手を腰にあて、両膝をかるくまげる。右足のかかとを浮かし、体重を左足にのせて、膝屈伸４回。４回目の曲げで、５秒間静止する。

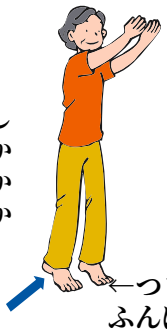


次に、左足のかかとを浮かして、右足の運動をする。

両足を肩幅に開いて、両腕を前方に上げ、４回膝屈伸、４回目の曲げで５秒間静止する。

5 かかと上げ ももたたき（４回）

手のひらを上向きにして、両手をからだの横から目の高さまであげ、かかとを床から少し浮かす。



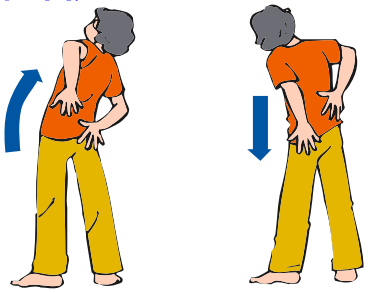
←つま先でふんばる。

手のひらを下向きにして、ももの近くまでおろす。

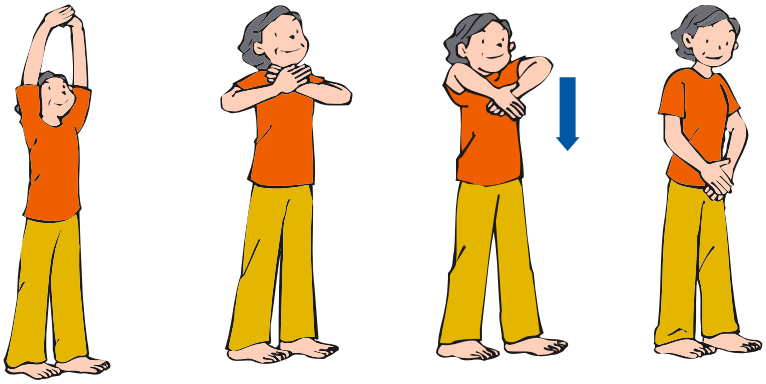
ひざを曲げて、リズムをとりながら２回ももを叩く。

6 首、背中のマッサージと深呼吸（各４回）

首：両方の手のひらを首にあて、やさしく、後方へマッサージする。



背中：両手を腰にあて、体を右に曲げながら、左手を上に、右手を下に。続いて、体を左に曲げながら。右手上、左手下を繰り返す。



深呼吸：息を吸いながら両手を体の横からあげ、頭の上で左手を内側にして、手を重ねる。少しずつ息を吐きながら、手を鎖骨までおろす。ひじを上げ、指を下向きにして、へその下までマッサージしながら一気に息を吐く。