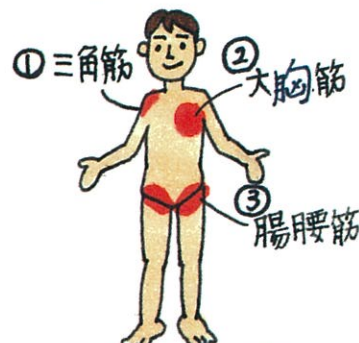


感染症予防のために元気で生活できる体づくりが大切です！
筋力アップやストレッチに効果的なメニューをご紹介します。
体の「基礎(きそ)」を整えて元気に過ごしましょう！

まずは準備体操をしましょう！必ずやりましょう！

椅子に座った状態で、手首と足首を回したり、力を抜いてぶらぶらと振りましょう。



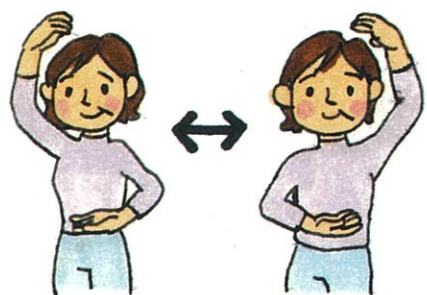
◆筋肉の位置の解説◆

「みのかも きそ体操」の取り組み方 5カ条

- 姿勢を整え、正しいフォームで行いましょう**
間違った姿勢はケガや痛みの原因です！詳細は各体操で解説していますのでご覧ください。
- カウントしながらリズム良く♪**
数をカウントすると自然に呼吸ができます。自宅でひとりで取り組むときも声を出しましょう！
- 動かしている筋肉を意識しましょう**
どこに効いているのか意識すると効果もアップします。
- 無理せず、痛みのない範囲で**
各体操の右下に示してある回数は目安です。あなたの体力に合わせてやってみましょう。
- 何より楽しく取り組みましょう！**
まずは「やってみたい」「これならできそう」という体操から取り組んでみましょう。

肩こり解消！お猿さん体操

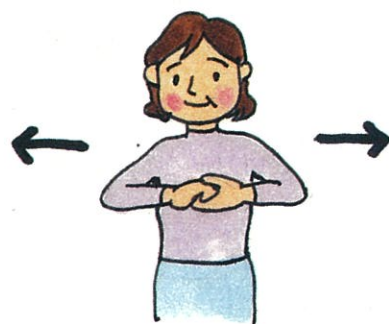
上下の手を入れ替えるように動かします。
動作は4秒かけてゆっくり行いましょう。



往復で5回ずつ

指引っ掛け体操

胸の高さで両手の指を引っ掛け、左右に引っ張り合います。
※①三角筋を鍛えることができます。



1回5秒×5回

胸の筋力(大胸筋)を鍛えましょう

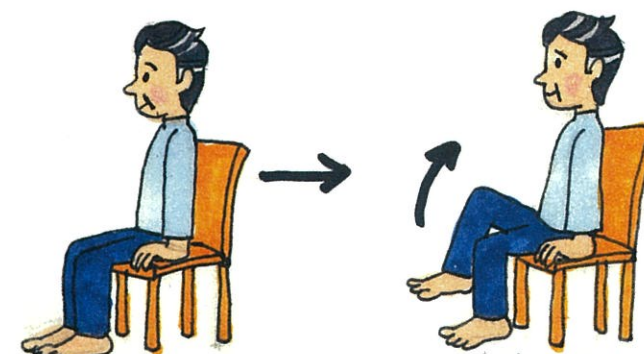
胸の高さで手のひらを合わせ押し合います。
※肩を上げないようにしましょう。
※手首が痛い人はひじを下げます。
※②大胸筋を鍛えることができます。



1回5秒×5回

もも上げ体操

椅子に座り、4秒かけて膝を持ち上げ、4秒かけて下ろします。
左右交互に行います。
※体が後ろに倒れないように気をつけましょう。
※③腸腰筋を鍛えることができます。



左右を1セット×10回

太もも裏のストレッチ

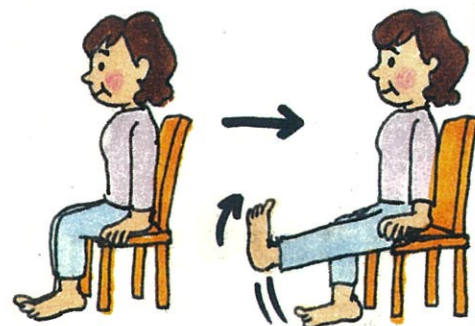
①片足を前にのばし、つま先を天井に向けます。
②両手は足の付け根におき、4秒かけて息をはきながら体を前に傾けましょう。
③4秒かけてゆっくりと体を起こします。
※反対側も同様に行いましょう。



左右を1セット×10回

太ももの筋力アップ

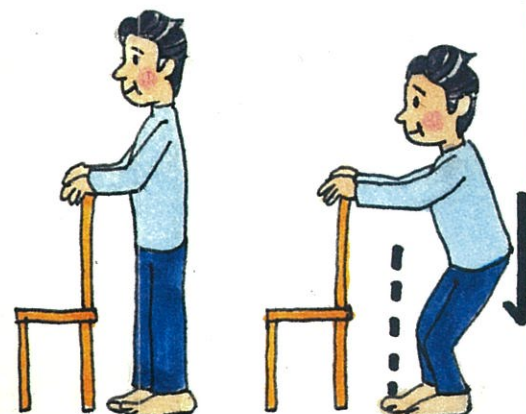
①4秒かけて片足をまっすぐにのばします。
②4秒かけてもとの姿勢に戻します。
※慣れてきたら膝を伸ばしたときに、つま先を顔の方へ向けてみましょう。



左右を1セット×10回

定番！スクワット

①足を肩幅に開きます。
②4秒数えながらゆっくりと腰をおろします。
③4秒数えながら立ち上がります。
※椅子につかまっても良いです。
※膝がつま先より前にならないように注意！



10回

転倒予防にも効果的！足指の体操

①椅子や床に座り、無理のない姿勢で片方の足を反対側の足の上に乗せます。
②手を使って、足の指を1本ずつ曲げる・反らすを繰り返します。
③全部の指をまとめて、曲げる・反らすを10回繰り返します。
④足首を時計回り・反時計回りにそれぞれ10回まわします。
※反対側も同様に行いましょう。



☆体操を終えるときは深呼吸をしましょう