

Let's challenge!

運動不足になっていませんか？

# 健康な体を保つ「いきいき体操」

年齢を重ねることにより心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」と言い、「健康な状態と要介護状態の間」とされています。予防と改善には、生活習慣を見直し、適度な運動を心掛けることが大切です。いつまでもいきいきと自分らしく生活するために、今回は座ったままで、簡単にできる体操をご紹介します。

※運動の前には水分補給を行い、ご自身の体調に合わせて、無理せず行ってください。  
※倒れにくく安定したイスに、浅めに座って準備しましょう。両足はしっかりと床に付け、軽く開きます。

この人に聞きました



はんしんいきいき  
デイサービス  
介護職員  
小林美駒さん

## 【肩周りのストレッチ】

◆ 胸の筋肉を伸ばす(10回×3セット)

### STEP ①

両腕を前に伸ばします。

### STEP ②

ひじを曲げ、肩甲骨を背中を中心に寄せるように両腕を後ろに引きます。その状態で声を出して10秒数えたら、ゆっくり元の姿勢に戻ります。



### ここがPOINT

ひじを曲げる時は、背中が反らないように注意しましょう。

◆ 背中を伸ばす(10回×3セット)

### STEP ①

胸の前で両手を組みます。

### STEP ②

背中を丸めないように、両腕をまっすぐ前に伸ばします。その状態で声を出して10秒数えたら、ゆっくり元の姿勢に戻ります。



### ここがPOINT

肩の高さから腕が下がらないようにしましょう。

## 【タオルを使った体幹のストレッチ】

◆ 体をひねる(10回×3セット)

### STEP ①

タオルを肩幅程度の位置で持ち、腕を肩の高さまで上げます。

### STEP ②

腕はそのままの状態、体と顔を左側に4秒かけてひねります。ひねり切ったら4秒かけて①の姿勢に戻り、反対側も同様に行います。



### ここがPOINT

腕が下がったり、ひざが閉じないように注意。わき腹の筋肉が伸びていることを意識してください。

◆ 腕を上伸ばす(10回繰り返す)

「体をひねる」のSTEP①の状態から、4秒かけて腕を真上に伸ばします。伸ばし切ったら、4秒かけて元の姿勢に戻ります。

### ここがPOINT

お腹、背中、腰の筋肉がしっかり伸びていることを意識しましょう。背中が反らないように注意してください。



◆ 腕を上げて体を横に倒す(10回繰り返す)

タオルを肩幅程度の位置で持ち、腕を真上に伸ばします。そのまま体をゆっくり左側に倒し、キープした状態で声を出して10秒数えたら、ゆっくり元の姿勢に戻り、反対側も同様に行います。

### ここがPOINT

体を倒す時は真横に倒し、腰を反らしすぎないように注意しましょう。わき腹と腕の筋肉が伸びていることを意識しましょう。



はんしんいきいきデイサービス

●お問い合わせ ☎ 06・6373・5352 (9:00~17:00、土・日曜日、12月30日~1月3日は休) <https://hankyuhanshin-ikiiki.jp/>

阪急阪神グループが運営する半日タイプのリハビリ特化型デイサービス。十分な技術指導を受けたスタッフが、「からだ」と「こころ」の両面から“いきいきとした生活”をサポートします。阪急・阪神沿線に14店舗を展開中！