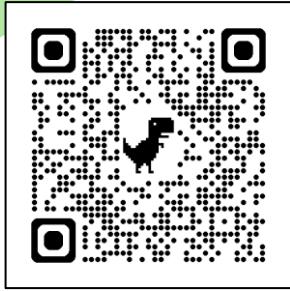


Youtubeでも体操できます😊



<https://youtu.be/FkFPKQcolOw>

家でもできて
継続できそう

座ったままの
体操だから安全

導入



足ふみ運動器具

幅広い方にで
きる体操！！

みはら体操

足腰ゆるめて転倒予防

1. 深呼吸
2. ストレッチ
3. セラバンド運動
4. 足ふみ運動（5分）
5. ストレッチ
6. 深呼吸

みはら体操

1. 深呼吸（ウォーミングアップ）

【動き】

- ・背筋を伸ばし、鼻から息を吸って口からゆっくり吐く。

【ポイント】

- ・呼吸を止めず、リズムよく行いましょう。
- ・動作はゆっくりと、無理せずリラックスして行いましょう。



みはら体操

2-1. 手のグーパー (10回)

【動き】

- ・手を握って開く。

【ポイント】

- ・両手を前に出して、軽く握って開きましょう。
- ・ぎゅーっと握って、パッと開きます。
- ・指先までしっかり動かしましょう。血行がよくなります。



みはら体操

2-2. 手首と肘の伸展（各10秒）

【動き】

- ・手首と肘を伸ばす。

【ポイント】

- ・片方の腕を前に伸ばして、反対の手で指先を軽く引っ張ります。
- ・手首が気持ちよく伸びるのを感じてください。



みはら体操

2-3. 肩の上げ下げ（10回）

【動き】

- ・ 肩を上げて下す。

【ポイント】

- ・ 肩をゆっくり耳に近づけるように上げてみましょう。
- ・ そのままストンと落とします。肩の力を抜いてリラックス



みはら体操

2-4. 肩の屈曲（10秒）

【動き】

- ・両手を前から上に伸ばす。

【ポイント】

- ・両手をゆっくり前から上に上げてみましょう。
- ・背筋を伸ばし、気持ちよく引っ張られるような感じです。
- ・そのまま10秒キープ、無理をせずできる範囲で大丈夫です。



みはら体操

3-1. 弓を射るように引く (左右各5回)

【動き】

- ・ 弓を引くように片腕を後ろに引き、反対の腕は固定する。

【ポイント】

- ・ 片手を横に伸ばします。反対の手を弓を引くようにゆっくり後ろに引いてみましょう。
- ・ 肩甲骨を意識して、胸を開く感じで！



みはら体操

3-2. 弓を射るように引く (左右各5回)

【動き】

- ・ 弓を引くように片腕を後ろに引き、反対の腕は固定する。

【ポイント】

- ・ セラバンドは肩幅より少し広めに持ちましょう。
- ・ 片手を横に伸ばします。反対の手を弓を引くようにゆっくり後ろに引いてみましょう。
- ・ 肩甲骨を意識して、胸を開く感じで！



みはら体操

3-3. 左右同時に横に広げる (10回)

【動き】

- ・両手を胸の前で持ち、横に引っ張る。

【ポイント】

- ・セラバンドは肩幅より広めに持ちましょう。
- ・セラバンド両手で持ち、胸の前に構えます。

- ・肩の高さで左右に引っ張りましょう。肩甲骨を寄せるような感じです。



みはら体操

4. 足踏み運動（5分）

【動き】

- ・ 足踏み運動器具に足をおいて、ゆっくり足踏みを始めましょう。
※家では、貧乏ゆすりをするように足踏みしましょう。

【ポイント】

- ・ 背筋を伸ばして、リズムよく踏んでみましょう。膝や足首の動きを意識してください。
- ・ 頭も使いながら、足踏みを止めずに運動しましょう。



みはら体操

5-1. 片側の膝をお腹につける (10秒)

【動き】

- ・片膝をお腹に引き寄せ、10秒間キープする。

【ポイント】

- ・膝を胸に近づけるようにして、深く息を吸って・・・
- ・このまま10秒間キープ。ゆっくり呼吸を続けましょう。



みはら体操

5-2. 足首の伸展・屈曲（各5回）

【動き】

- ・両足の足首を同時に伸ばしたり、曲げたりする。

【ポイント】

- ・両足を少し前に出して、かかとを床につけたまま足首を動かします。
- ・つま先を上に向けて、足首をぐーっと伸ばしましょう。
- ・今度は、つま先を下に向けて、踵を上げましょう。



みはら体操

6. 深呼吸（クールダウン）

【動き】

- ゆっくりと深呼吸を行い、リラックスする。

【ポイント】

- 鼻からゆっくり息を吸って、お腹を膨らませます。
- 今度は、口からゆっくりと息を吐きながら、体の力を抜きます
- 体全体がリラックスしていくのを感じてください。

