

●住まい、しごと、健康のためのお知らせ

●心身の健康を保つために 「体を動かしてみませんか？」

震災後、「疲れやすくなった」「歩きにくくなった」と感じることはありませんか？

避難生活では思うように体を動かせず、心身ともに縮こまってしまいがちです。

とくに高齢の方の場合、毎日少しずつでも体を動かすよう、意識しましょう。

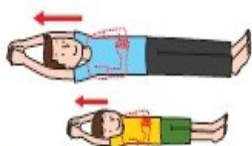
ここでは、いつでもどこでも手軽にできる体操をご紹介します。

その日の体調に応じ、寝ころんだまま、またはいすを使って、体を動かしてみましょう。



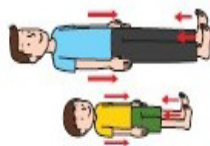
寝ころんでする体操

①



- ①あおむけになり、おなかの上で指を組む。
- ②息を大きく吸いながら、組んだ両手を頭の方に伸ばす。
- ③両うでが耳のそばまできたら、そのまま3つ数える。3回繰り返す。

②



- ①あおむけになり、「気をつけ」の姿勢になる。
- ②両ひざを伸ばし、つま先だけを自分の方に向けてるように足首を起す。
- ③そのまま3つ数える。3回繰り返す。

③



- ①あおむけになり、「気をつけ」の姿勢になる。
- ②片方のひざを両手で抱え、太ももをおなかにつける気持ちで3つ数える。
- ③反対側も同じようにする。左右で1セット、3セット繰り返す。

④



- ①あおむけになり、両ひざを立てる。両手はおなかの上に置く。
- ②足の裏で床を踏みしめるようにし、お尻を持ち上げる。
- ③お尻が持ち上がったら、3つ数える。3回繰り返す。

いすを使う体操

①



- ①いすに深く座り、両手を組んで頭の後ろに添える。
- ②胸を開きながら、3つ数える。3回繰り返す。

②



- ①いすに深く座り、両手で座面を押すようにしてお尻を持ち上げる。
- ②お尻が少し浮いたらそのまま3つ数え、ゆっくり元に戻る。3回繰り返す。

③



- ①いすの背もたれにつかまって立つ。
- ②背もたれにつかまりながら、両足でつま先立ちになる。そのまま3つ数え、ゆっくり戻る。3回繰り返す。

参考資料：茨城県シルバーハビリ体操