

プラス10を行うために (ながら体操のススメ)

- 家事の合間やテレビを見ながらでも行えるため、続けやすい体操です
- 家の中でも有酸素運動・ストレッチ・筋力運動ができます
- 体力に自信がない人でも、ながら体操を習慣化させることで身体機能の向上、活動の場を広げることが期待できます

さあ皆さんもプラス10でより健康になりましょう！！

肩甲骨まわりのストレッチ①

肩が拳がり過ぎないように
リラックスして行う



肘で円を描くようにして
肩甲骨を回す

前回し・後ろ回し
各10回程度

肩甲骨まわりのストレッチ②、③



手を組んで上半身を
真横に倒す

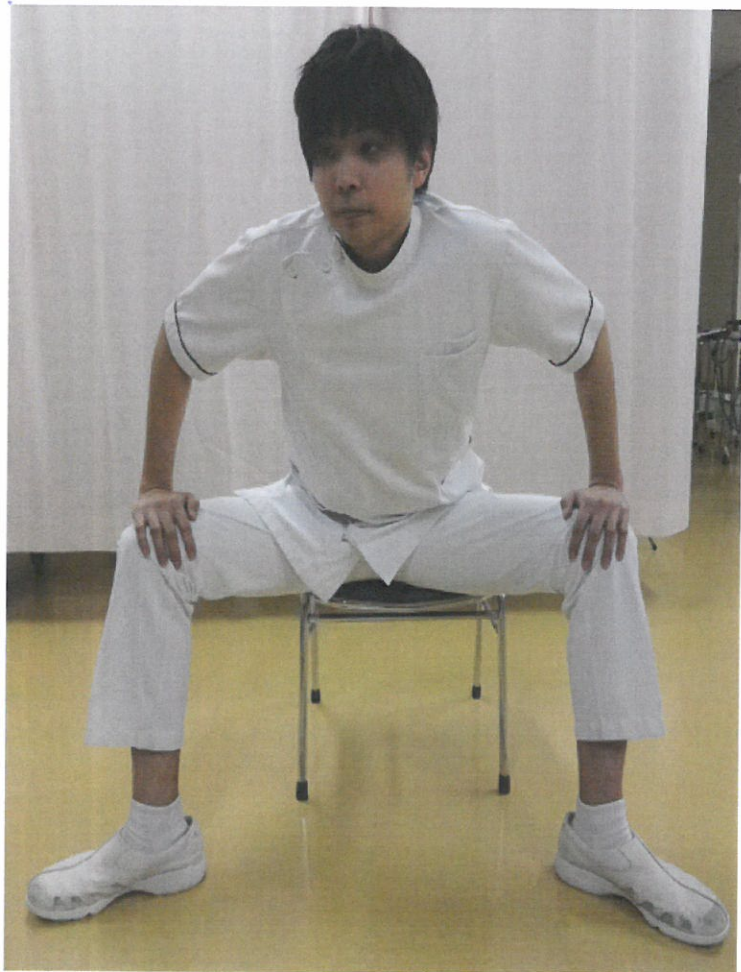
背中が丸まらない
ように注意する



腕を反対の肩に向かっ
て伸ばし、もう一方の腕
でクロスする

15～20秒程度
持続して伸ばす

ももの内側のストレッチ



- ①膝上に手を置き両脚を開く
- ②胸を張り体重はお尻ではなく両脚にかける

③片方の脚を開くように手で押し込む

15～20秒程度
持続して伸ばす

ももの前側のストレッチ

ももを外に開かず
背中がまっすぐ

- ①少し浅めに腰かけ両手を後ろに
- ②片方の膝を曲げる
- ③上半身を前方に丸めるように後ろに倒していく

踵がお尻の下にくる
程度に膝を曲げる

15～20秒程度
持続して伸ばす



ももの後ろ側のストレッチ



- ①片足を前に伸ばす
- ②膝を伸ばしたまま手で、すねを触るように上半身を前傾させる

腰を丸めない様に
体を倒すのがポイント

15～20秒程度
持続して伸ばす

ふくらはぎのストレッチ

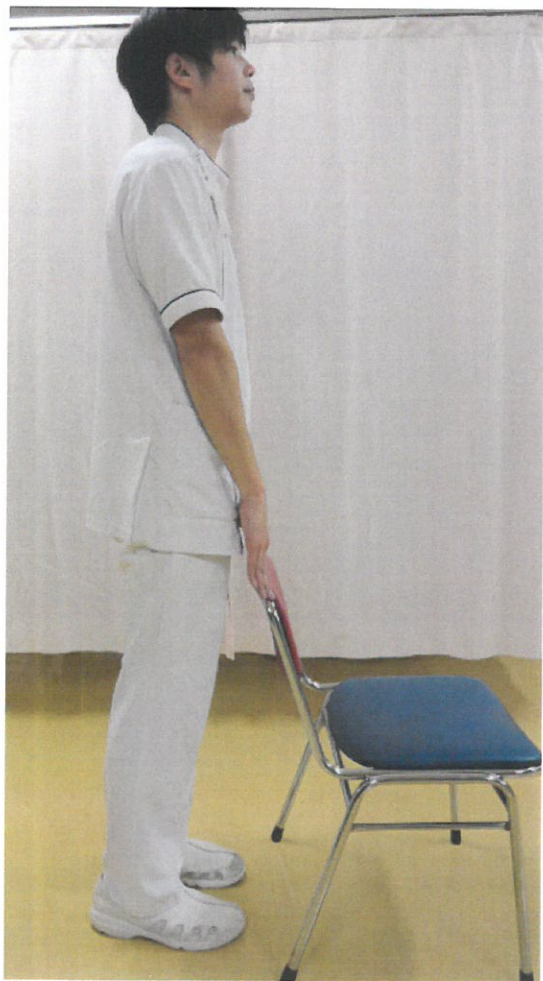


- ① 椅子の背もたれや壁に手をつけて立つ
- ② 片足を後ろに開く
- ③ 踵を床についたまま前側の体重を前にかけていく

上半身は前傾させすぎないように

15～20秒程度
持続して伸ばす

お尻の筋力運動①

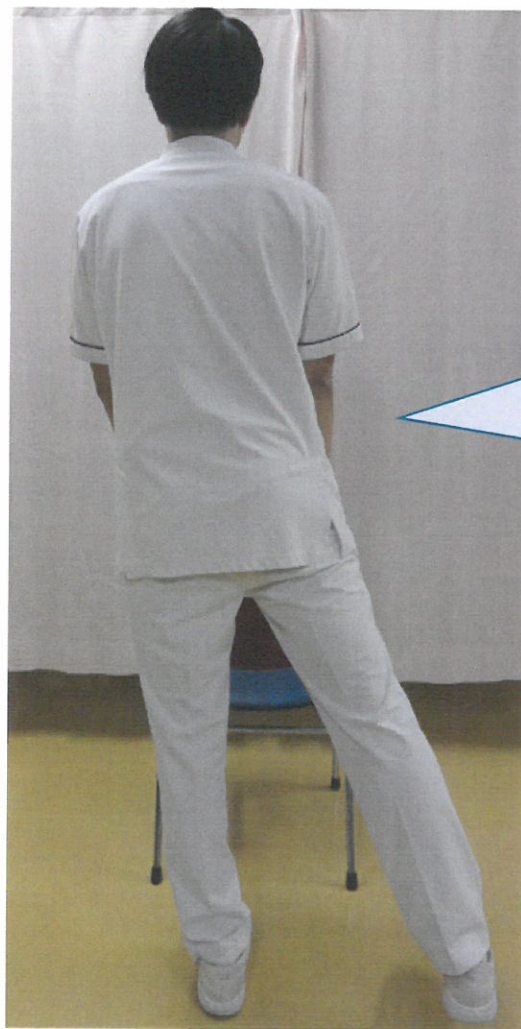
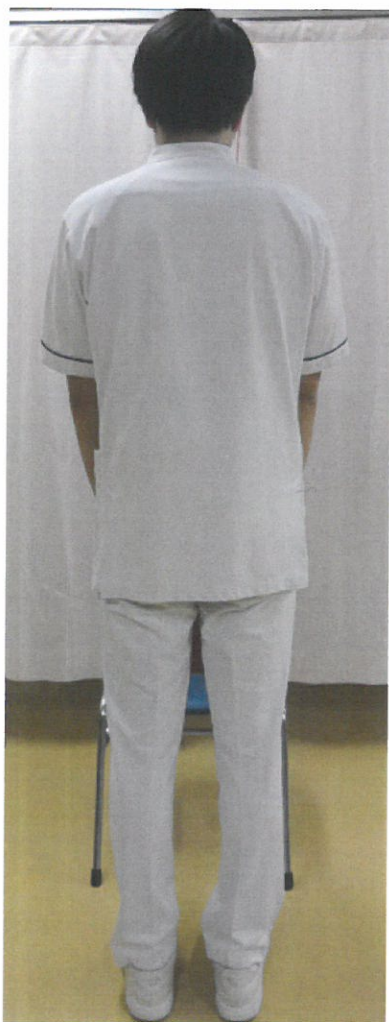


- ①椅子などに掴まって立つ
- ②片足を後ろに伸ばし10秒止める

身体を前傾させずに
まっすぐに保つ

片脚ずつ10回行う

お尻の筋力運動②



- ①椅子などに掴まって立つ
- ②片足を横に開き10秒止める

身体を前傾したり横に傾かないようまっすぐに保つ
つま先は開かず前に向ける

片脚ずつ10回行う