



みんなで頑張ろう！！

～コロナウイルスに負けない元気体操～

※大切な人を守るために今は不要不急な外出は避けて家にいましょう

運動に大切なことは”無理なく続ける”こと！

10分から15分で出来る簡単な運動です！

注意点！

- ①痛みが出たら無理をしない！
- ②絶対安全な姿勢で！
- ③息を止めない！



- ・簡単に
- ・いつでもできる
- ・少しの時間で
- ・自分のペースで

座ってできる元気体操①

①左右交互足踏み10回×2セット



腰が丸くならないように
姿勢に気をつけて！

ふらつく人は必ず肘置き
などに手をかけて行
ってくださいね！

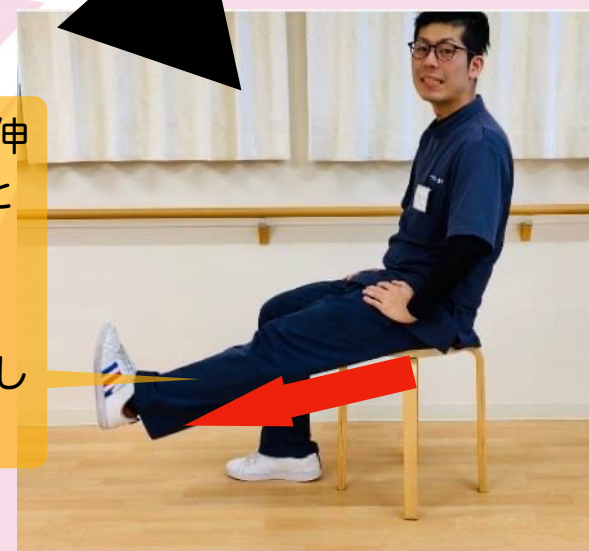


写真のように背筋を伸
ばして、左右交互に行
なってみましょう！
余裕のある人は腕を振
って体を捻ってさらに
Good!!

②膝伸ばし左右各10回×1セット



せっかくやるなら
佐々木くんのように
笑顔でやりましょう^^



写真のように背筋を伸
ばして、膝をピンと
伸ばします。

膝が痛い人は無理をし
ないでくださいね！

座ってできる元気体操②

③胸伸ばし10秒×2セット



楽な姿勢で少し体を丸めるようにします。

写真のようにゆっくりと胸を張るように動かします。5秒かけて胸を開きながら息をゆっくり吸って、5秒かけて息を吐きながら体を戻していきます。



④体ひねり左右交互5回×1セット



体を左右にゆっくりとひねります。体をひねる時は出来るだけながく息を吐きながら。

注意！早く腰を捻ると痛みが出ることがありますので十分に注意をしてゆっくり行ってください。



立ってできる元気体操①

⑤かかと上げ10回×2セット



机を軽く支えます。
出来るだけ体は起こし
て良い姿勢に。

かかと上げて背伸びをす
るように伸びあがりま
す。かかとを下ろす時も
極力ゆっくりと時間をか
けて行いましょう。



⑥爪先上げ10回×2セット



机を軽く支えます。
出来るだけ体は起こし
て良い姿勢に。

爪先をあげてゆっくり下
ろします。後方に転倒し
ないように十分に気をつ
けてください。（後ろの
椅子を置いておくと安心
ですよ）

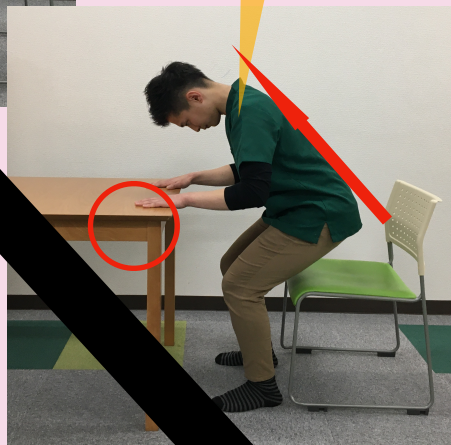


立ってできる元気体操②

⑦机を支えての立ち座り5回

⑧アキレス腱伸ばし左右10秒×2セット

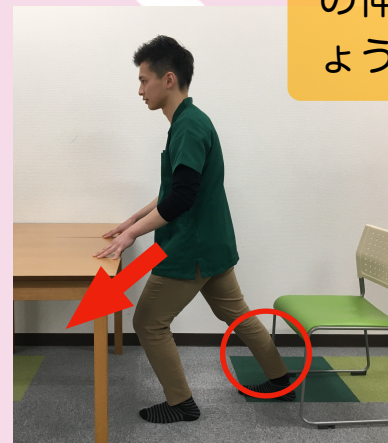
机をに手をつき、体を前にお辞儀させてからお尻をあげます。



立ち上がった後、次はゆっくりと座りますが**要注意！**”ドスンと座ると腰骨に負担が大きく、圧迫骨折の原因となることがあります！”くれぐれもゆっくり座ってくださいm(_ _)m



前に出した足の膝をゆっくりと曲げていきます。曲げた足の太ももに力が入り、反対のアキレス腱の伸びるのを確認しましょう！



立ってできる元気体操③

⑨足開き左右各5回×1セット



机を支えた状態で足を開いていきます。姿勢が崩れないように注意！（撮影のために椅子を避けていますが、体の後ろに置いておくとう安心です。）



⑩膝の曲げ伸ばし左右各5回×1セット



足を肩幅の二倍程度まで大きく開きます。左右の膝をゆっくり交互に曲げていきます。膝は常にまっすぐに意識し、ねじれないように注意！



無事に出来ましたか??

コロナウイルスの感染拡大で不安な日々をお過ごしたと思います。

みんなで力を合わせて乗り切りましょう!!

コロナウイルスの感染が落ち着いた時には、
ぜひ我々と一緒に運動をしましょうね^^

頑張ろう大阪!

監修：イチローデイサービスつるみ・みどり

リハビリンクデイサービス