

いきいき体操

塩尻市

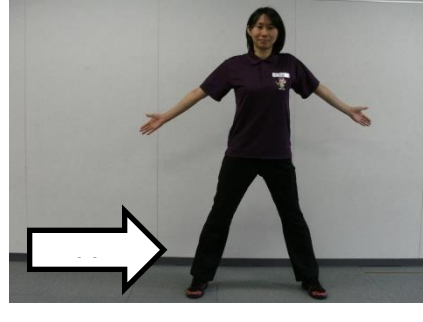
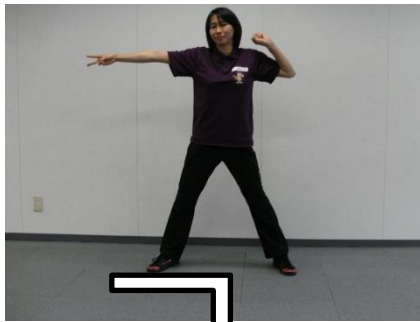
制作協力：医療法人社団 敬仁会 桔梗ヶ原病院
 株式会社 松本スイミングセンター SAM 塩尻
 公益財団法人 体力づくり指導協会 ヘルスパ塩尻
 ボディーインパクト

市役所介護保険課で「いきいき体操」DVDの貸し出しを行っています
 塩尻市役所介護保険課介護相談係
 ☎（０２６３）５２-０２８０ 内線２１３３

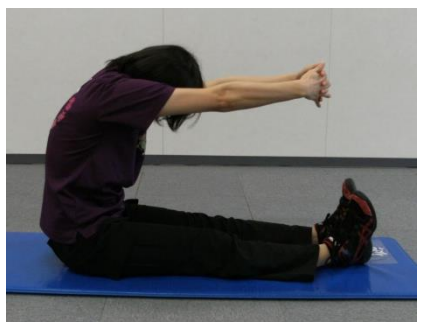
アクティブ編＜筋力トレーニング＞

コツコツ 貯筋 しましょう！	1. スクワット ＜8回＞  ゆっくり腰を下げて上げます	2. 腹筋 ＜8回＞  息吐きながら 腹筋を丸めます
3. 背中  肩甲骨で 背骨をはさみます	背中のストレッチ  背中を伸ばします	4. 片足立ち  10 回もも上げ&10 秒キープ

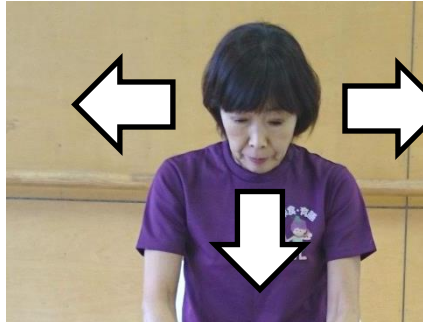
アクティブ編 ＜有酸素ステップ＞

1. もも上げ  ふらつかないように	2. 横ステップ  大きく横に動きましょう	3. V字ステップ（右足から）  手と足は同時に出して
4. V字ステップ（左足から）  足だけでも動かして！！	5. L字ステップ（右足から）  V字ステップ+横ステップ	6. L字ステップ（左足から）  ガンバッテ →深呼吸へ

＜ストレッチ＞ マットやバスタオルをひきます

1. 太ももの裏・ふくらはぎ  身体をゆっくり倒します	2. 股関節・内ももを伸ばす  片足ずつ倒していきます	3. お尻  両足を閉じて倒します
4. 背中  肩の高さで腕を伸ばします	5. 肩・背中  腕を身体に引き寄せます	6. 首  脇をしっかり閉めて →深呼吸へ

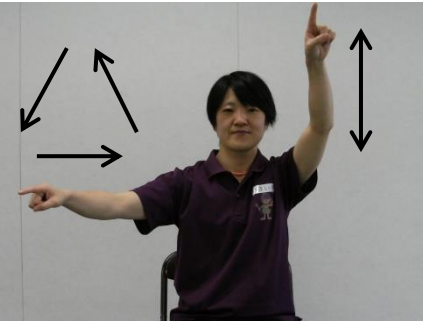
じっくり編
＜基本体操＞

1. 手首の運動 	2. 首の運動 	3. 肩の運動 
手首をゆっくり、まわします	首を前・後・左・右に動かします	肘を大きくまわします
4. 体側のストレッチ 	5. 背中のストレッチ 	6. 大胸筋のストレッチ 
腕を上げ倒します	前で両手を組み伸ばします	後ろで手を組み、天井を見ます
7. 腰回りのストレッチ 	8. 股関節のストレッチ 	9. お尻のストレッチ 
後ろを見るように腰をひねります	脚を開き、身体を前傾します	片膝を抱えて腰を伸ばします
10. 股関節のストレッチ 	11. 足首の運動 	12. ももの裏のストレッチ 
足を反対の膝に乗せ、前傾します	足首を回します	前傾して、つま先を触ります

じっくり編 ＜筋力体操＞

1. イス立ち上がり運動 	2. ふくらはぎの運動 
イスから立ち上がり、また座ります	両脚のかかとを上げ下げします
3. 前脛骨筋の運動 	4. 片足もも上げ 
両脚のつま先を上げ下げします	片方のももを上げます

頭の体操

1. 指グルグル 	2. 親指・小指 	3. 2拍子3拍子 
指をぐるぐるまわす	親指小指を入れ替える	片手2拍子、片手3拍子♪
4. グーパー体操 	5. 耳と鼻 	6. すりすりとんとん 
胸の前パー 前方グー 入れ替え	耳と鼻を交互につまむ	片手すりすり 片手トントン