

めざせ、元気な身体づくり!

健康ポーズ

年齢を重ねても心身ともに元気に暮らせるよう、日常に取り入れやすい簡単な体操を始めてみませんか? 身体をほぐし、心も軽やかになる習慣で、毎日をもっと楽しく過ごしましょう!

無理なくたのしく
やりましょう!



健康ポーズその1

転ばぬ先の 脚づくり

「元気ワクワク健康教室」資料より

ずっと元気に歩ける脚をつくる!

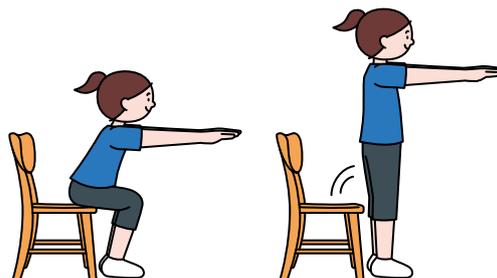
年齢を重ねるごとに感じる筋力の低下。歩く速度が遅くなったり、階段の昇り降りを苦痛に感じたり、立ち上がり動作に時間がかかったり、何でもない所で突然つまずいたり…近頃そんな思いをされたことはありませんか。

万が一転んでしまったら、大腿頸部骨折、頭部打撲、肩部打撲、膝関節打撲、足関節捻挫、手関節骨折、鎖骨骨折などの大きな怪我につながります。大腿頸部骨折が原因で寝たきりに至ることもあります。転倒予防には、筋力アップが欠かせません。特に大腿部(ふともも)や下腿部(ふくらはぎ)の筋肉強化は効果的です。

チェアスクワット

(椅子からの立ち上がり動作)

椅子を使って行うスクワットで、日常生活の動作に直結したエクササイズです。(10~15回、1~3セット)



シーテッドカーフレイズ(かかと上げ動作)

ふくらはぎの筋肉を鍛える動作です。
(10~20回、1~3セット)



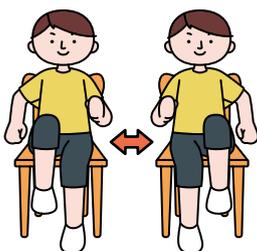
シーテッドトゥアップ(つま先上げ動作)

つま先を上げることで、すねの筋肉を鍛え、足首の安定性を高めます。
(10~15回、1~3セット)



シーテッドウォーキング(その場歩行動作)

その場で歩く動作で心肺機能の向上に役立ちます。
(20~30回、1~3セット)



タッチバランス(開眼片脚立ち動作)

片脚で立つことでバランス感覚を養い、体幹の安定性を高めます。
(左右脚、7~10秒間)



講師からのひとこと



「転ばぬ先の脚づくり」は、日常生活での転倒を防ぐための重要な体操プログラムです。このプログラムは、特に高齢者や運動不足の方の脚力を強化し、バランス感覚を向上させるために実施しています。日常生活での動作をスムーズにし、転倒のリスクを減らすためにとても効果的で、健康で活動的な生活をサポートします。さあ、今日から始めましょう! 継続は力なり!

健康ポーズその2

タオル体操

腕をのばす運動

肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに両腕を上には伸ばしましょう。(4回)



筋肉をしっかりのばして肩こり予防!

身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、身体の機能を落とさないようにしましょう。肩こりなどの予防にも役立ちます。

肩まわりをほぐす運動

首すじを洗う感じでタオルを左右へ引きましょう。(8回)



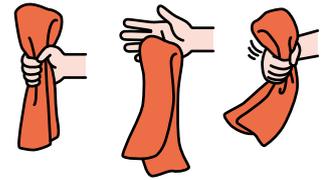
腰をひねる運動

肩幅程度にタオルをもって両腕を上には伸ばし、左へ続けて2回、右へ続けて2回、腰をひねりましょう。(2回)



タオル落とし

タオルをはなし、すぐにまたつかみましょう。(左5回、右5回)



講師からのひとこと



タオルを使った運動は呼吸を止めずに息を吐きながら行うか、数を数えながら行うようにしましょう。

タオル落としは、敏捷性を高めるのに有効です。タオルの端を結んだ方を下に持ち、上に投げずに離してつかむと、より効果が高まります。

健康ポーズその3

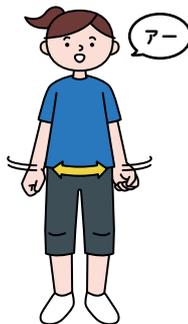
ボディートーク健康体操

暖かい息で生きていますか?

犬は、ブルブルッと身ぶるいをして、内臓を正しい位置に戻しています。猫は、やわらかな身体でしなやかに身をこなしています。人間も動物のように身体の内部を調整したり、軽やかに動くことで元気になります。自然で素直な発声しながら、身体をやわらかく揺るのが、ボディートークの健康体操です。「いつでも どこでも だれとでも」行うことができます。声は、身体と心を結ぶ架け橋です。穏やかで、暖かな息で気持ちよく声を出すと、心も身体もほぐれて、生命が内からふつふつと沸いてきます。さあ、さっそく毎日、気軽にやってみましょう。

胴ぶるい (内臓を調整する運動)

- 1.膝を少しゆるめて立ちます。
- 2.「アー」と軽く発声しながら、腰をブルブルッとゆすります。
- 3.連続して胴をゆすれば、胴ぶるいとなります。



肩まわりをほぐす運動

- 1.足を平行に、2~3cm開けて立ちます。
- 2.足裏全体に体重をかけ、膝の屈伸で軽く上下します。
- 3.あくびをするようにぼかんと口を開くと体の上下のゆれに伴って息が「ホッホッホッ」と出てきます。
- 4.床と足との接触感を大切に、上下にゆれながら小さく歩を進めます。



ゴキブリ体操 (手・足の疲れをとる運動)

- 1.仰向けに寝て、両手・両足を天井に向けます。
- 2.手首・足首を小さく、細かく振ります。(肘や膝を少しゆるめて、阿波踊りのような要領で)
- 3.振りながら、「アー」と、低く長く発声します。
- 4.一声出し切れれば、肘と膝を曲げて両手・両足をそーっと下ろします。



講師からのひとこと



私たちの体は、常に自分を癒す力を持っています。その力に気づき、活用することで、より豊かな人生を送ることができるのです。ボディートークを通じて、皆さんが自分自身の内なる声を聞き、心身の健康を促進する一助となることを願っています。ぜひ、この機会にボディートークを体験してみてください! あなたの健康と幸せをサポートする新たな道が開かれることでしょう。