

# たちはな健康体操

はじまるよ♪



## 安全に運動を行うために

運動するにあたって、自分のからだの状態に注意を払い、「運動を行うかどうか」「どれ位の強さの運動をするか」など各自で調整しましょう。以下に該当する場合は、運動を控えてください。

### 運動中止基準

- ① 熱がある(37℃以上)
- ② 体のだるさが続いている
- ③ 睡眠不足である
- ④ 食欲がない
- ⑤ 下痢をしている
- ⑥ 頭痛・胸痛が強い
- ⑦ 関節の痛みが強い
- ⑧ 動悸・息切れがある
- ⑨ 前回の運動の疲れが残っている

運動中に気分が悪くなったり、体調不良を感じた場合は、すぐに運動を中止しましょう。中止後、体調が回復しない場合は、医療機関を受診してください。また、**運動前後は、必ず水分補給**しましょう。のどが渇いてからの水分補給では、脱水になってしまうことがあります。

上記の内容に注意し、安全に楽しく運動を行いましょう。

# ～目次～



呼吸トレーニング①

呼吸トレーニング②

水泳体操

指のトレーニング

体たたき体操

顔体操

もし亀体操

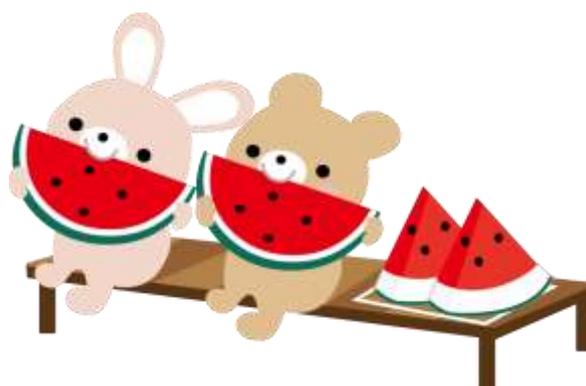
足首の運動

足踏み運動

太極拳風バランス練習

二重課題

ソーラン節風体操



## 呼吸トレーニング①

- ◇ 心と体がリラクゼーションできます
- ◇ おなかと背中筋力が向上します。

①足を肩幅くらいに開いて立ちます。



鼻から息を大きく吸います(4秒間)。

- 胸が上がらないようにし、おなかの上の手だけが持ち上がるように息を吸いましょう。(腹式呼吸)

②片手を胸、片手をおなかの上に置きます。



口から息をゆっくり吐きます(8秒間)。

- 息は口笛を吹くように口をすぼめて吐きましょう。

## 呼吸トレーニング②

①片足を少し前に出して楽な姿勢でまっすぐ立ちます。



**ポイント**

腰を反らさないように注意しましょう。

②背筋を伸ばし、両手を天井に触れるよう上に伸ばします。



**ポイント**

このとき胸が広がるようにし、ゆっくり鼻から息を吸い込みましょう。(4秒間)

③手を下ろしながら強く息を吐きます。(8秒間)



**ポイント**

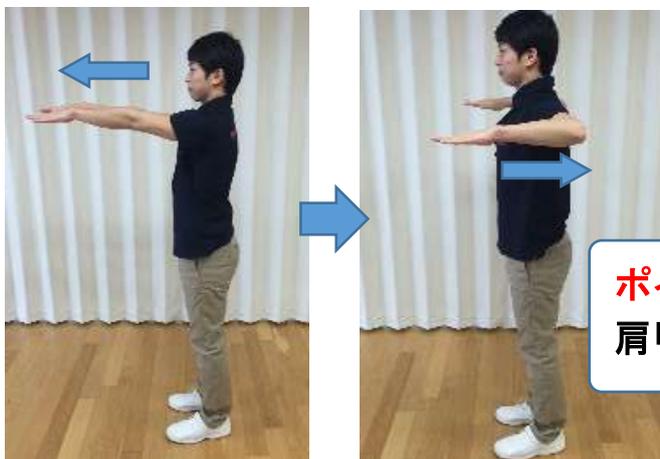
背筋を伸ばしますが、腰は反らさないようにしましょう。

# 水泳体操

◇ 肩まわりの筋力が向上し、  
肩こりが解消されます。

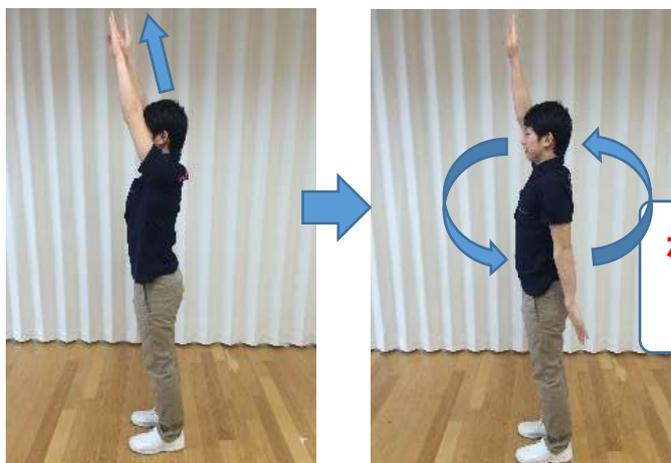
＊ 肩に痛みのある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。

① **平泳ぎ**：手を前に伸ばした後、大きく引きます。これを4回繰り返します。



**ポイント**☞  
肩甲骨を大きく前と後ろに動かしましょう。

② **クロール**：手を上に伸ばして肩を前に回します。左右交互に行います。



**ポイント**☞  
手を天井に向かって伸ばしましょう。

③ **背泳ぎ**：手を伸ばして背泳ぎのように手を後ろに回します。左右交互に行います。



④肩をすくめた後、一気に肩をおろします。繰り返します。

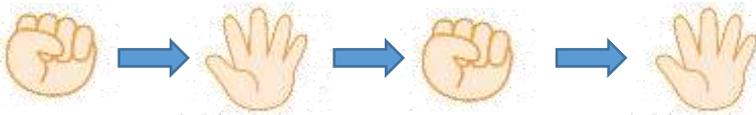


# 指のトレーニング

◇ 指の運動であたまとからだを鍛えます。

① ゆっくり「グー」と「パー」の運動をします。

ポイント👉 指を開いて閉じて大きくしっかり動かしましょう。

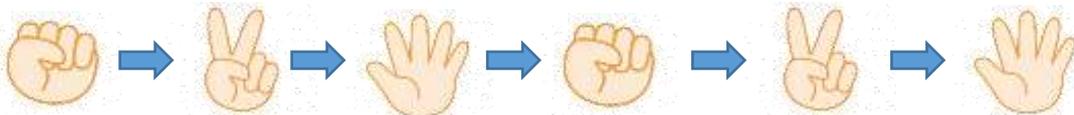


② 速く「グー」と「パー」の運動をします。

ゆっくりと速い運動を交互に行います。



③ 「グー」「チョキ」「パー」の順に行います。交互に2回行います。



④ 「パー」「チョキ」「グー」の順に行います。交互に2回行います。



# 体をたたく運動

◇ たたいた部位をリラックスさせます。

①肩



②胸



③腕



④背中



⑤お尻



⑥ふともも



⑦すね



## 顔体操

◇ 顔のたるみが改善するだけでなく、  
表情が豊かになります。

＊ 恥ずかしがらずに楽しく行いましょう。

①目と口を大きく見開き「あー」と声を出します。



②口角を引き上げて笑顔を作り「いー」と声を出します。



③眉間にしわを寄せて、鼻を中心に顔全体を集め「うー」と声を出します。



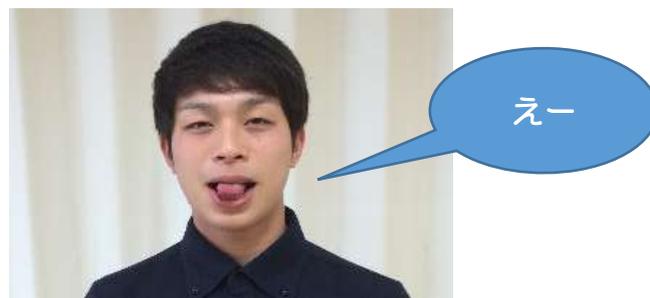
④舌を出して「えー」と声を出します。



⑤前を向いて、口だけを右に動かし「おー」と声を出します。同じように左に動かし、「おー」と声を出します。



⑥ 「あ」から「お」までを2回繰り返します。



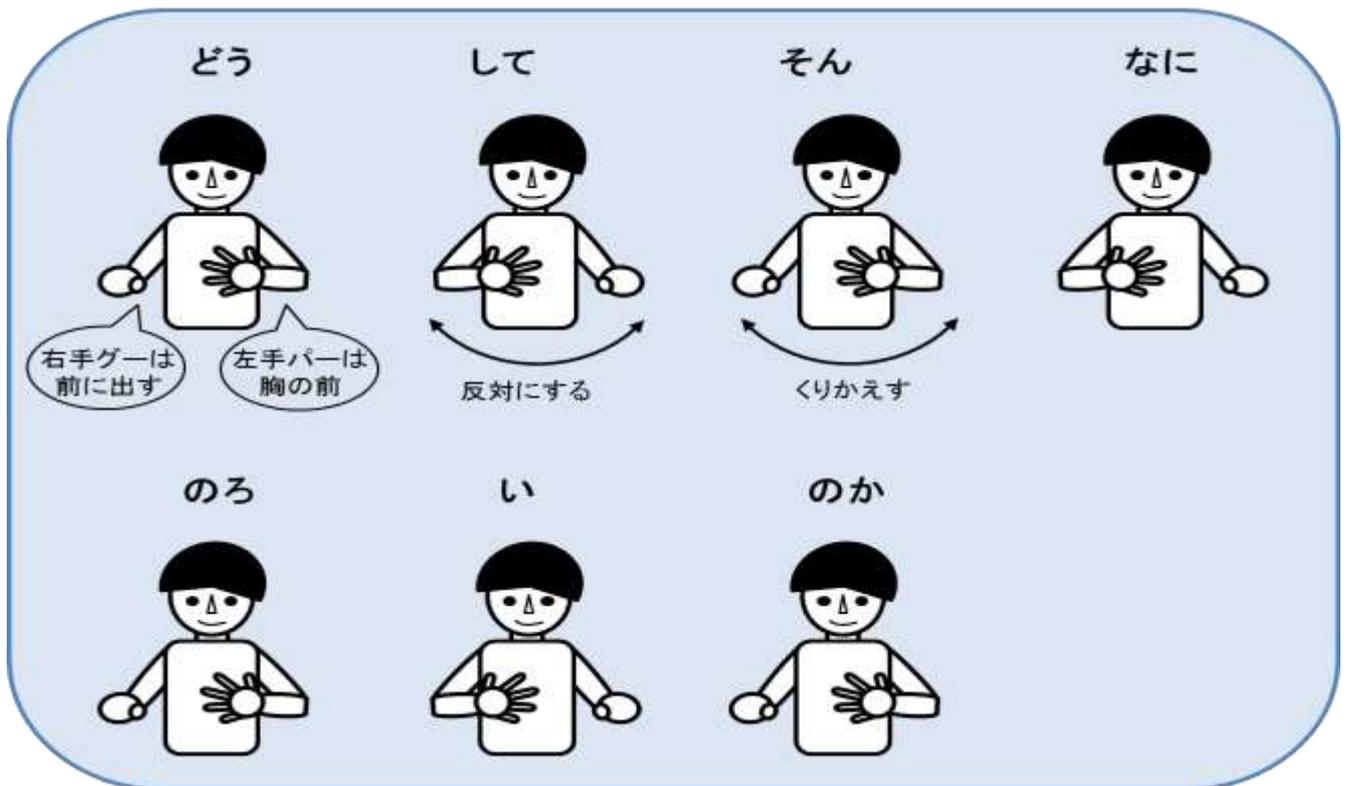
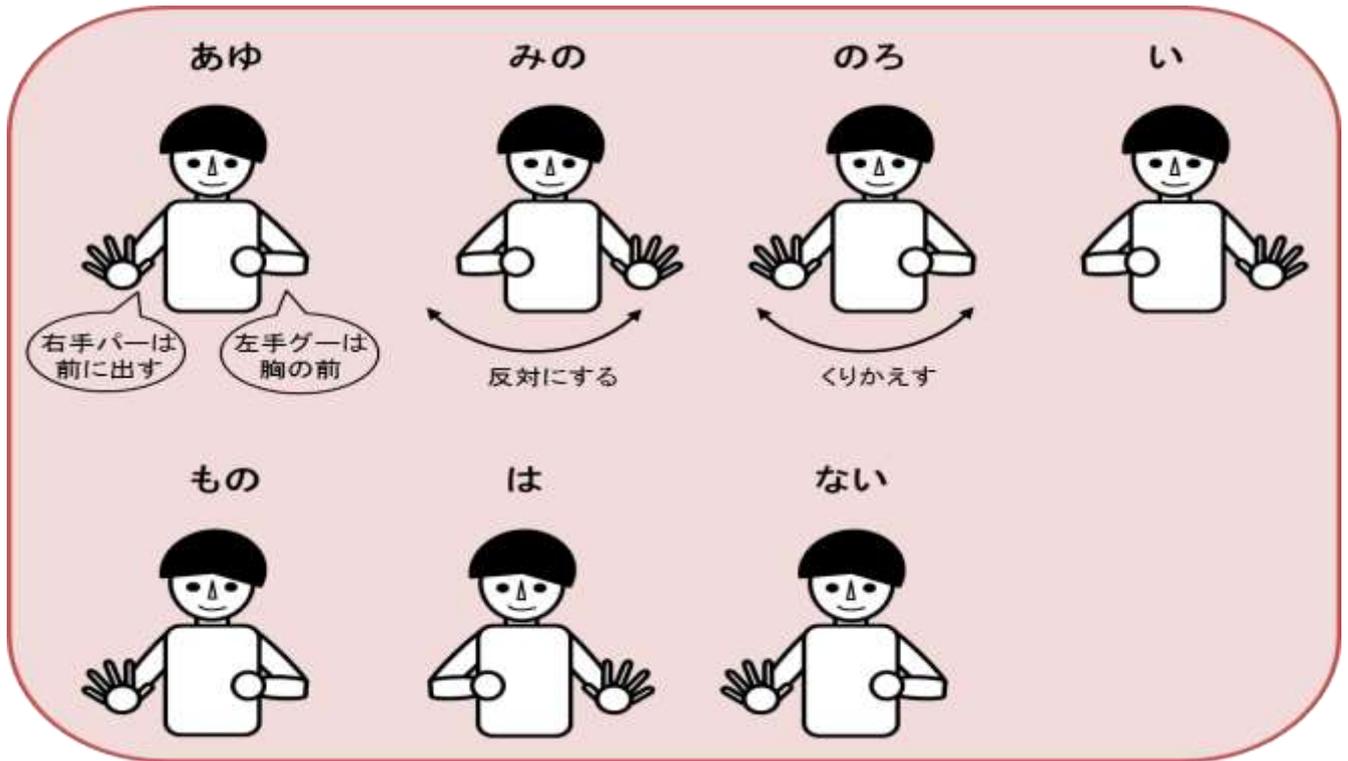
# もし亀体操

◇ 二重課題を行い、あたまと体を鍛えます。

\* 大きな声でもし亀の歌を歌います。

もし	もし	かめ	よ
かめ	さん	よ	

せか	いの	うち	で
おま	え	ほど	



歌は少しずつ速くなります。

## 足首の運動

◇ ふくらはぎと足の指の筋力が向上し、  
バランスが良くなります。

\* 足首に痛みがある時は運動を控えるか、無理のない範囲で行いましょう。



①肩幅程度に足を広げます。

②背伸びをするように、つま先立ちをします。

③ゆっくり下ろします。

**ポイント**

親指に体重をかけましょう。

➤ この運動を繰り返しましょう。

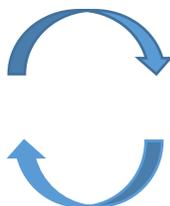
## 足踏み運動

◇ 足全体の筋力が向上し、バランスが良くなります。

＊ 腰と下肢に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みが出ない範囲で行いましょう。



- ①足を肩幅に広げます。
- ②足を上げて、腕を大きく振り、足踏みをします。
- ③ゆっくりとした足踏みと速い足踏みを交互に行います。

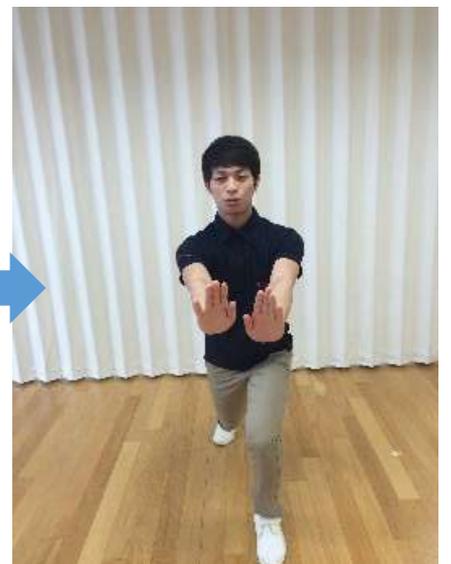


- ④ 次はひげダンスのように、手を動かしながら足を左右交互にクロスさせます。

## 太極拳風バランス練習

◇ 足の全体の筋肉がつき、バランスが良くなり、  
立ち上がりや階段昇降が楽になります。

＊ 腰や下肢に痛みのある人は、運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。



①右足を前に出し、  
体重を後ろの左足  
に乗せ、腕を大き  
く上に伸ばします。

②腕を前に出しながら体重を前に移動させます。  
そのとき「フー」と息を吐きます。  
左も同様に行います。

➤ 腕の動きに合わせて体重を移動します。



①足を肩幅より大きく広げます。

②足を肩幅より大きく広げます。腰を落とし  
ます。

③腕を左から右に大きく回し、手を右側に押し出し、体重を右に移動します。  
そのとき「フー」と息を吐きます。  
反対側も行います。

ポイント📌

腕を伸ばした方向に体重を乗せましょう。

➤ 腕の動きに合わせて体重を移動します。

## 二重課題

◇ あたまとからだを同時に鍛えることで  
転倒予防が期待できます。

イヌ、ネコ、サル  
キジ、クマ・・・



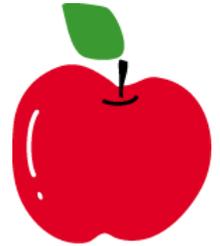
①足踏みを行いながら質問に出来るだけ多く答えます。  
まずはお手本です。 動物

**ポイント** 4拍に1個、合計で8個以上答えることを目指しましょう。

② 都道府県名



③ 赤いもの



④ 最近会った人



⑤ 昨日食べた食材





京都橘大学 健康科学部  
理学療法学科 ヘルスプロモーションコース