



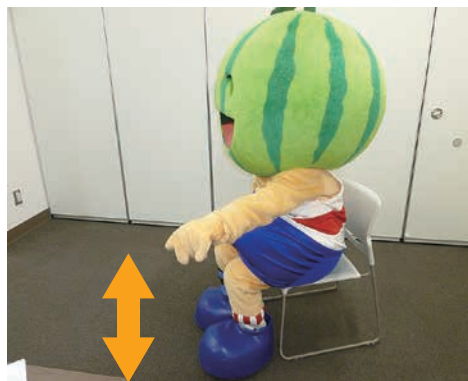
誰にでもできる簡単な体操

とみさと健康ちょきん体操

問 高齢者福祉課 ☎ (93) 4981

とみさと健康ちょきん体操は、要介護・要支援状態になることを防ぐため、地域の身近な場所で、誰にでも簡単にできる体操です。この体操は、市内各所で住民自らが主体となって、グループ活動の場として普及中です。（現在は、新型コロナウイルス感染拡大の恐れがあるため、グループでの活動は自粛中です。）腕や脚の上げ下げや椅子を使用し上半身を動かすなど、歌いながら体を動かします。今回はこの体操の中の「6つの運動」について、簡単にご紹介します。家の中で、とみさと健康ちょきん体操などの筋力運動を行い、運動機能の維持・向上を図り、日常生活を楽に過ごせるような身体を手に入れましょう。

- ① ゆっくりと手を体の前に、4秒かけて肩の高さまで上げ、4秒かけて下げます。片腕ずつ10回の上げ下げを行います。



肩の前の筋肉を強くする運動です。物を持ちあげたりする時に使う筋肉です。

- ② ゆっくりと手を体の横に、4秒かけて肩の高さまで上げ、4秒かけて下げます。片腕ずつ10回の上げ下げを行います。



肩の横の筋肉を強くする運動です。起き上がったり、物を持ったりする時に使う筋肉です。

- ③ 胸の前で手を組み、椅子に座りましょう。8秒かけて立ち上がり、8秒かけて座ります。5回を1セットとし、計2セット行います。

太もも、お尻、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。立ったり、座ったりする時に使う筋肉です。転倒の危険があるため、必ず椅子の位置を確認してから行ってください。立ち上がるのが難しい場合は、テーブルを使ったり、膝上に手を置いても構いません。



- ④ 椅子に座り、片脚を真っすぐ上げ、つま先を4秒かけて上に向け、4秒かけて元に戻します。ポイントは、かかとを押し出すように膝をゆっくり伸ばします。片脚ずつ10回の運動を行います。



太ももの前の筋肉を強くする運動です。歩いたり、立ったりする時に使う筋肉です。

- ⑤ 椅子の背もたれや壁などに手をついて、片脚を4秒かけて後ろに上げ、4秒かけて下ろします。片脚ずつ10回の上げ下げを行います。



立ったり、座ったりする時に使う筋肉です。まっすぐ立つときにも役立ちます。ポイントは、脚を上げるときに、体を傾け過ぎず、体を真っすぐにしたまま、脚だけ動かしましょう。

- ⑥ 椅子の背もたれや壁などに手をついて、片脚を4秒かけて横に広げ、4秒かけて下ろします。片脚ずつ10回の上げ下げを行います。



歩く時に体がふらつかないようにするために使う筋肉です。ポイントは、体を傾けず、つま先は真っすぐ前にして脚を横に上げます。

注意しよう



とみさと健康ちょきん体操は、痛みや違和感がある場合は、無理をせず中止しましょう。運動中は、呼吸を止めると血圧が上がるため、呼吸を止めずに行いましょう。運動中や運動後は、適度な水分補給を心掛けましょう。