

元気アップ体操

元気アップ体操とは気軽に続けられる簡単で効果的な体操です。
日常生活に必要な体力づくりができます。

体操の効果

筋力や柔軟性の維持・向上、「立ち座り」や「歩く」時の動きをスムーズにし、腰や膝、肩などの痛みの軽減も期待できます。
体が軽くなると、出かけることが楽しくなり、笑顔も増えて心も元気に！

注意点

- 体操をする時の場所や椅子などの使用物が安全か確認しましょう。
- 痛みなどがある場合は無理をせず、できる範囲で行いましょう。
- 呼吸を止めないで行いましょう。
- 水分補給用や休憩を適宜行いましょう。

ポイント

- 体操中、使っている部位を意識すると効果的です。
- 体調や体力に合わせ無理せず継続的行いましょう。
- 運動だけでなくバランスの良いお食事、口腔ケア、頭の体操や人との交流も心掛けましょう。
- 感染症や熱中症に気を付けましょう。

ご自身の体調や体力に
合わせ、無理せず、
続けましょう♪



体操についてのご不明点・お問合せ・ご意見はお近くの地域包括支援センターへ



①ほっとするね 緑の府中

府中市

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

1. 深呼吸

足裏全体が床に付く位置に座ります。背もたれにもたれず、姿勢を整えましょう。
肩の力を抜いて深呼吸を3回行います。

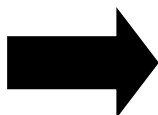
2. 首の体操

※動作はゆっくり行い、早く動かさないようにしてください。

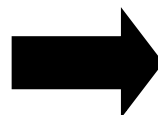
交互に2回行い、次の動きに移ります。



前後に倒す



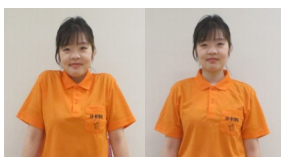
左右に倒す



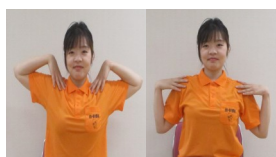
右左を向く

3. 肩の体操

1つの動きを8カウントのリズムに合わせて3回行い、次の動きに移ります。



肩を上下に動かす



肘を上下に動かす



肘を前後に動かす



肩を回す

4. 体幹の体操

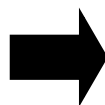
1つの動きを5秒キープ、3回行い、次の動きに移ります。



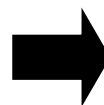
両手を組み
背中を丸める



腕・胸・お腹を
引き上げる



片手を斜め上に
伸ばす（左右）



上半身をひねる
（左右）

5. つま先上げとかかと上げ

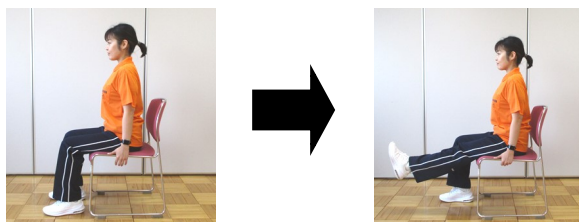
膝の角度は90度を目安にしてください。
交互に両足のつま先・かかとを10回
上げ下げしましょう。



6. 足踏み

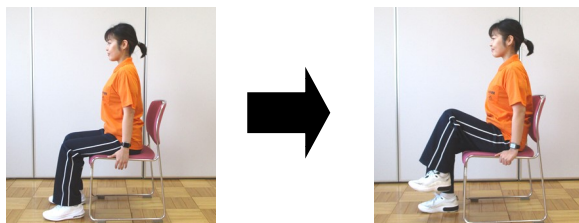
その場で20回足踏みをしましょう。

7. 太もも（表）のトレーニング



椅子に深く座り、両手で椅子の縁を持ちます。
1・2で足を前に伸ばし、3・4でキープ！
5・6・7・8で元の位置に足を戻します。
片足5回行い、両足行いましょう。

8. 足の付け根のトレーニング

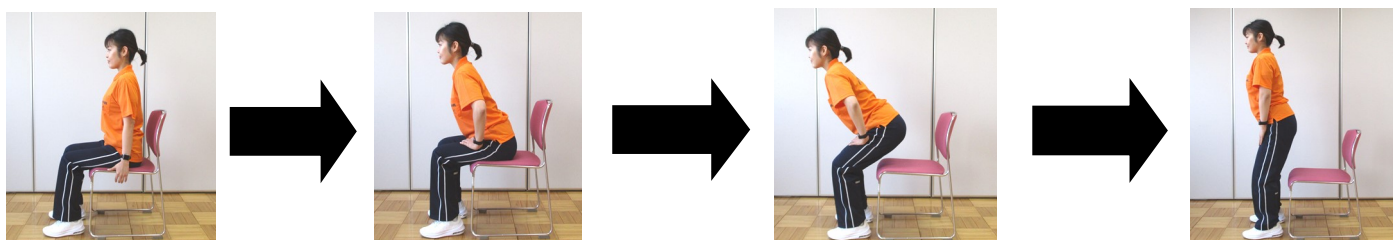


椅子に深く座り、両手で椅子の縁を持ちます。
1・2で足を持ち上げ、3・4でキープ！
5・6・7・8で元の位置に足を戻します。
片足5回行い、両足行いましょう。

9. 下半身全体のトレーニング

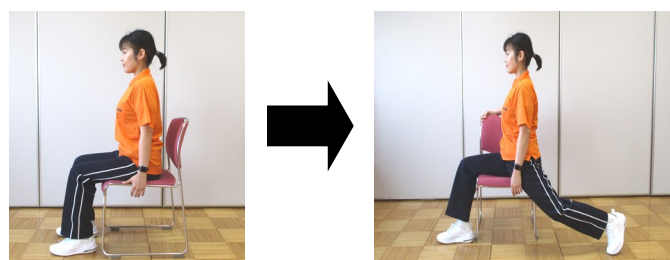
椅子に浅く座ります。手の位置は自由です。

1・2・3・4で立ち上がり、5・6・7・8で元の位置に座ります。



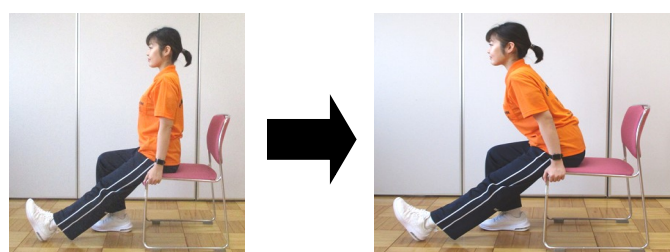
痛みがある場合は中止するか休憩しながら行ってください。この動きを5回繰り返します。

10. 太もも（表）のストレッチ



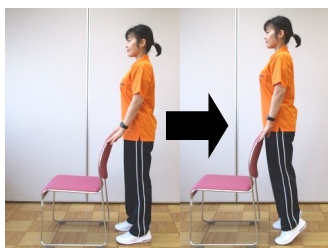
椅子からお尻半分を椅子の外に出し、
出した側の足を後ろに引きます。
片足15秒キープします。両足行いましょう。

11. 太もも（裏）のストレッチ



椅子に浅く座ります。
足を伸ばしてかかとを床につけます。
上半身は背筋を伸ばし、斜め前に倒します。
片足15秒キープします。両足行いましょう。

1 2. ふくらはぎのトレーニング



両手を椅子の背もたれに置きます。

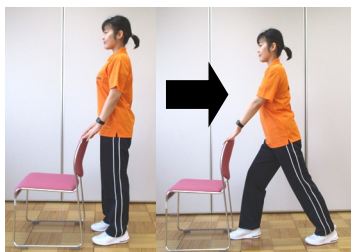
1・2で両足のかかとを上げ、3・4でキープ！

5・6・7・8で元の位置に足を戻します。

5回行います。



1 3. ふくらはぎのストレッチ



両手を椅子の背もたれに置きます。

片足を後ろに引きます。両足のつま先を正面に向け、引いた足のかかとを床をぎゅーっと押すようにします。

片足15秒キープします。両足行いましょう。



1 4. 深呼吸

足裏全体が床に付く位置に座ります。

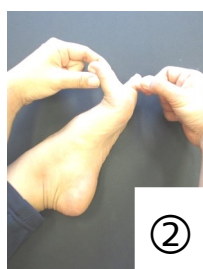
肩の力を抜いて深呼吸を3回行います。

1 5. 足ほぐし・タオルギャザー

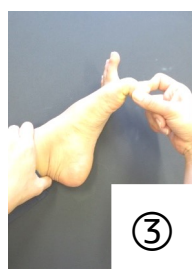
指を1本ずつ大きく動かしましょう。1つの動きを5回行い、次の動きに移りましょう。



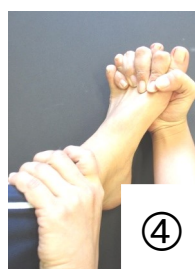
①



②



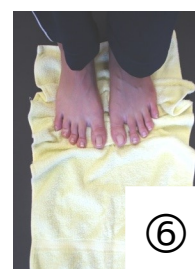
③



④



⑤

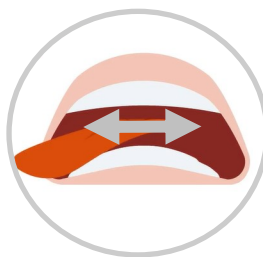
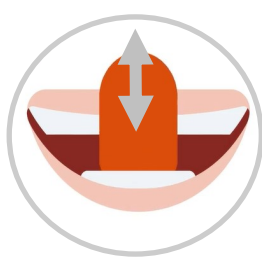
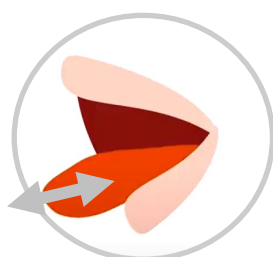


⑥

①足裏を叩く ②横に開き前後に動かす ③足指を回す

④足指の間に手を入れて握り・動かす ⑤足首回し ⑥指を開きタオルをたぐり寄せる

1 6. 健口体操



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」
と発音しましょう！

舌を前後・上下・左右に動かす