

やちよ元気体操 (第2版)

～上半身を伸ばそう編～

八千代市健康まちづくりプラン推進事業
制作・著作：八千代市健康づくり課

【基本姿勢】 座位の場合

立位の場合



※しっかりしたイス等を使います。
※足の裏を付け、背もたれに寄りかからないようにします。

1. 手を開いて、握る
(①②を2回)



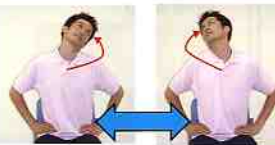
①手を開きます。
②手を握ります。

2. 手首をリラックス
(①を約10秒)



①手首、指の力を抜き、ブラブラと揺らします。

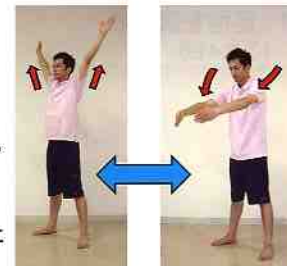
3. ゆっくり、首回り
(①②を1回)



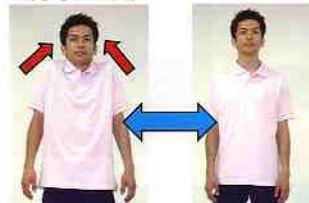
①首を左側に回します。
②首を右側に回します。

4. 背筋を伸ばして、胸を開く
(①②を2回)

①バンザイをするように両手を上に伸ばします。腰を反らないうにします。
②大きなボールを抱えるように背中を丸めます。肩甲骨を外に広げようにします。



5. 肩の上げ下げ
(①②を2回)



①肩を上げてすぼめます。
②力を抜いて肩を下げます。

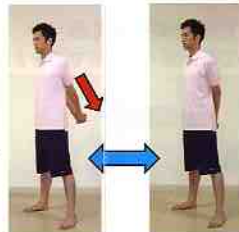
6. 腕の突き上げ
(左、右の順で①を8回)



①腕をまっすぐ上に、突き上げます。

7. 手を後ろで組み、胸を開く
(①②を2回)

体の後ろで手を組みます。



①肘を伸ばします。左右の肩甲骨を近づけるようにします。
②力を抜いて、肘をゆるめます。

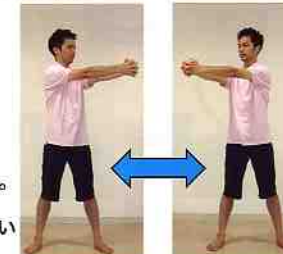
8. 腕全体をリラックス
(①を約10秒)



①手をだらりと下げて、ブラブラと揺らします。

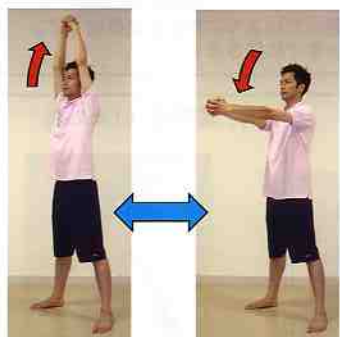
9. 上体をねじる
(左、右の順で①を4回)

体の前で手を組み、肘を伸ばします。



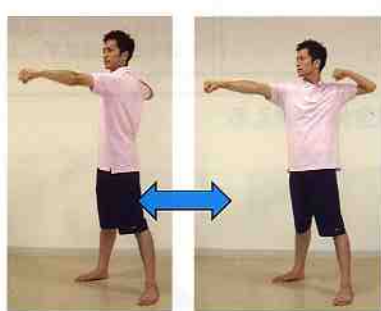
①手を見ながら、上体をねじります。
※腰と一緒に回らないようにします。

10. 体を上に伸ばす
(①②を2回)



体の前で手を組み、肘を伸ばします。
①組んだ手を上げ、背筋を伸ばします。
②組んだ手を肩の高さまで下げます。
※腰を反らないうにします。

11. 腕の突き出し
(左、右の順で①を8回)



手を軽く握ります。
①片手を前に突き出し、反対の手は弓を引くように、しっかり肘を引きます。
※肩から大きく動かします。

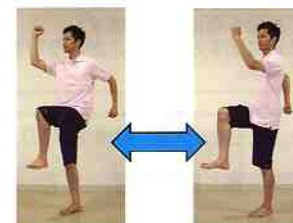
12. 尿もれ予防 (①②を3回)

腹式呼吸とあわせて行います。



①息を吐きながら、尿の出口と肛門をしめます。
②息を吸いながら、力を抜いてリラックスします。

13. 大きく足踏み
(左、右の順で①を16回)



①膝を上げて、大きく足踏みをします。

14. 深呼吸 (①を2回)



①鼻から吸って、口からゆっくり吐きます。

注意点

- ①痛みがある時や体調がすぐれない時は、無理に行わないようにしましょう。
- ②血圧の上昇を防ぐためにも、息を止めず、自然な呼吸で行いましょう。
- ③水分をしっかりと摂るようにしましょう。
- ④スリッパやサンダル履きを避け、足元が滑らないようにしましょう。

DVD、ビデオテープ、CD、カセットテープがありますので、お問い合わせください。

問い合わせ先： 〒276-0042 八千代市ゆりのき台2-10 (保健センター) 八千代市健康づくり課 TEL:047-483-4646 (協力:国保年金課)