

やちよ元気体操 (第2版)

～下半身を鍛えよう編～

【基本姿勢】裏面の～上半身を伸ばそう編～を参考にします。

1. 足指を鍛える (①を4回)



①足指を握って開きます。
※立位の方は、支えを持ち転倒に注意します。

2. すねを鍛える (①を4回)



①つま先を上げて下ろします。
※立位の方は、支えを持ち転倒に注意します。

3. ふくらはぎを鍛える (①を4回)



①かかとを上げて下ろします。
※立位の方は、支えを持ち転倒に注意します。

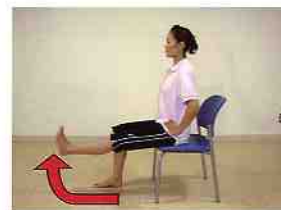
4. 立位の方は…お尻を鍛える (左足で①を4回) (右足で①を4回)



①足を後ろに軽く蹴り、戻します。

※腰が反り過ぎないようにします。

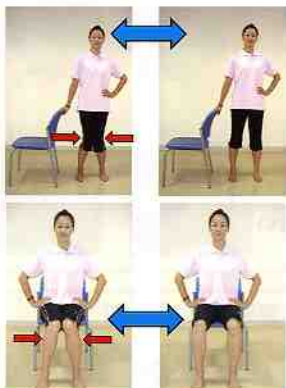
座位の方は…太ももの前を鍛える (左足で①を約10秒) (右足で①を約10秒)



①膝を伸ばし、つま先は上に向けます。

※背もたれに寄りかからないようにします。

5. 太ももの内側を鍛える (①を4回)



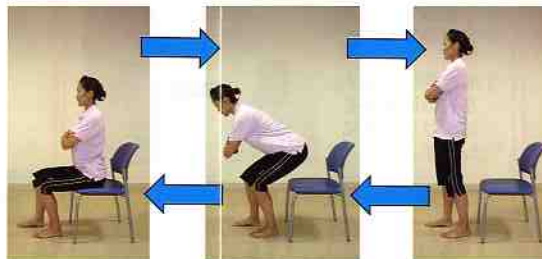
①左右の膝を押し付けて、戻します。

6. 立位の方は…スクワットで脚全体を鍛える (①を4回)



足は肩幅より少し広い程度に開きます。つま先と膝は、前に向けます。
①膝がつま先より前に出ないように、ゆっくり膝を出して戻します。
※両手を前に出すとバランスがとりやすくなります。

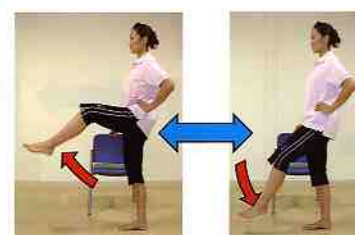
座位の方は…立ち座りで脚全体を鍛える (右足前で①を2回・左足前で①を2回)



腕を組み、足は肩幅程度に開きます。

①片足を前に出し、後ろ側の足に体重をかけながらゆっくり立って、ゆっくり座ります。
※ゆっくり立ち座りの動作を行うことがポイントです。

7. 脚の付け根を鍛える (左足で①を6回) (右足で①を6回)



①片足を少し前に出し、膝を胸に近づけるように脚全体をゆっくり上げます。下ろす時もゆっくり下ろします。

※下ろした時に、足裏を床に着けないようにすると効果的です。
※膝を曲げ過ぎず、上体はまっすぐに保ちます。



8. 立位の方は…「6」スクワットで脚全体を鍛える。

座位の方は…「6」立ち座りで脚全体を鍛える。

9. 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。



10. お腹と脚全体を鍛える (①を4回)



①左膝と右肘をつけ、右膝と左肘をつけます。

※出来るだけ膝を上げて、上体をひねります。

11. 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立位で行う人は、イス等を支えにして転倒に十分注意して行いましょう。

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)