

てんとうむし体操

～畳編～

体操のポイントは裏面

始める前に
・体操の前後に水分をとる
・痛みがある時は、無理をせず
医師に相談する

①深呼吸



3回

②全身を伸ばす



③ふくらはぎ



④ももの前



⑤上半身を鍛える



5～10回無理をしない

⑥ネコのポーズ



⑦肩のストレッチ



⑭内もも
ストレッチ



⑬お尻・腰
ストレッチ



⑫ももの裏側
ストレッチ



⑪大腰筋を鍛える



3～5往復

⑧肩回し



膝たたき

深呼吸

深呼吸

⑮腹筋を鍛える



5～10回無理をしない

楽しく体を
動かしましょう♪

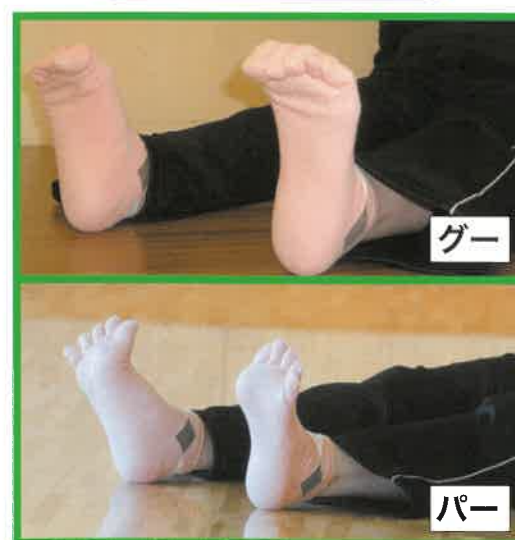
⑯足首を回す



内側

外側

⑰足指体操



グー

パー

深呼吸

⑩膝たたき



⑨胸のストレッチ



⑯首のストレッチ



⑰首を回す



膝たたき

深呼吸

深呼吸

最後にもう一度、

④→③→②→①をやりましょう！

問合せ先：習志野市高齢者支援課
習志野市鷺沼2-1-1 電話 047-451-1151(代表)

※禁無断転載



…筋力トレーニング(筋肉を鍛える)



…ストレッチ(筋、腱、じん帯などを伸ばす)

てんとうむし体操のポイント ～畳編～



《体操の注意点》

- ・呼吸は止めない
- ・はずみをつけない
- ・鍛えている部分を意識する
- ・筋力トレーニングは数を数える

①深呼吸



- ・最初に口をすぼめて息を吐く。
- ・手を横に広げながら、鼻から息を吸う。

③ふくらはぎ



かかとをつける

- ・足を前後に開く。
 - ・両足のつま先は正面に向ける。
 - ・後ろの足のふくらはぎに心地よい張りを感じるところまで前の膝を曲げる。
- ※かかとが浮かないように注意する。

④ももの前



- ・かかとをお尻に近づける。
 - ・腰はそらないように。
 - ・横に寝転がってやっても可。
- ※膝痛がある人はやらずに③のふくらはぎをもう一回やる。

⑤上半身を鍛える



5～10回無理をしない

- ・肩幅より広く 肩の下に手をつき 指先は内側に。
 - ・手と手の間にあごが入るイメージで。
 - ・膝の間は握りこぶし1つ分あける。
 - ・背中が平らに。腰はそらない。
 - ・肘は最後まで伸ばしきらずに余裕を持って戻す。
- ※膝痛、肩痛のある人はやらない。



⑪大腰筋を鍛える



3～5往復

- ・腕を大きく振ってお尻を高く上げる。そのままお尻を前へ出すようにして進む。後ろへ戻るときも同様に。
- ・前後に移動しない場合は、お尻を高く上げるよう意識する。
- ・膝はゆるめて。
- ・スクワットが難しい人におすすめ。

⑫ももの裏側ストレッチ



- ・鼻から息を吸って、息を「フー」と吐きながら出した足の方へ上体をたおす。
- ・足先は無理に持たない。
- ・伸ばした足の裏側が伸びていることを意識する。

⑮腹筋を鍛える



5～10回無理をしない

- ・腰痛防止のために膝を立ててすわる。
- ・膝の間は握りこぶし1つ分あける。
- ・背中を伸ばしすぎないように、おへそを覗き込みながら行う。
- ・後ろに倒れていくのが不安な人は、腰の所に座布団を置くとよい。

この体操は、転倒予防に効果的な筋力トレーニングとストレッチで構成されています。

