

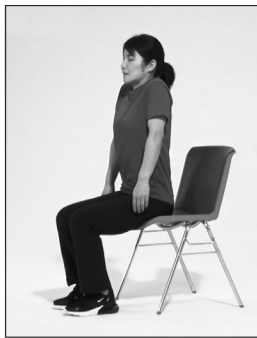
# 椅子に座ってする 気づきの体操

長時間、  
座っていませんか？

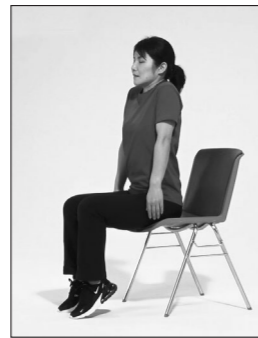
公益財団法人 全国老人クラブ連合会  
「いつでも、どこでも、気づきの体操」  
\*『いきいきクラブ体操』リニューアルDVDに収録

## ① 背中の緊張をとり、呼吸を楽にする運動

肩に力が入り、呼吸が浅く  
なっていませんか？



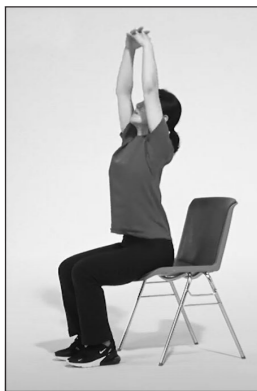
- 息を吸いながら肩を上げて、吐きながらゆっくり下ろします。(2回)



- かかとを上げて、肩といっしょに下ろします。(4回)

## ② 上半身のストレッチと肩を回す運動

両手を上げて  
深呼吸をしていますか？



- 息を吸いながら両手を引き上げて、吐きながら下ろします。(2回)



- 肩を大きく後ろに回し、前に回します。(4回)  
一肩甲骨の動きを意識しましょう。

## ③ からだを捻る運動

背骨の動きに気づきましょう。



- ひじを引きながら、背骨の動きも意識しながら、からだを捻って、戻します。(交互に4回)



- 手首を持って引きながら、上体をゆっくり捻り、背中をストレッチして元に戻します。頭も一緒に動かします。(交互に2回)

## ④ 膝の屈伸運動

膝は滑らかに動きますか？



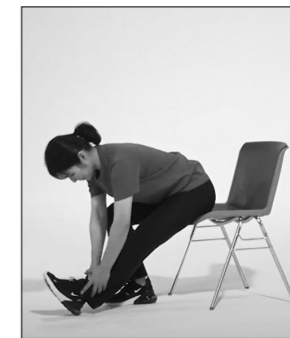
- 膝の下を両手で支え、膝を曲げて、軽く伸ばします。
- 振り子のように7回繰り返し、下ろします。(1~16)
- 足を替えて繰り返します。

## ⑤ 脚のストレッチと筋力アップ

筋肉が衰えて  
硬くなっていませんか？



- 膝をしっかり伸ばし、つま先を上に向け、筋力をつけます。(1~8)
- 膝の後ろ側のストレッチです。足を替えて繰り返します。



- 両手を滑らせて上体を前に倒し、ゆっくり起き上がります。(1~8)

## ⑥ 足踏みと深呼吸

足踏みは血流を改善します。



- 腕を軽く振りながら足踏みをします。(1~16)



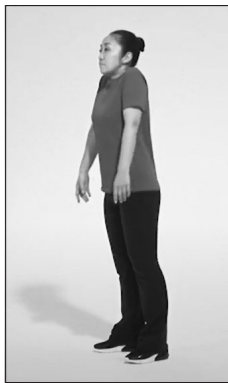
- 両手を上げて、大きく深呼吸をします。(2回)

# 立ってする 気づきの体操

どんな姿勢で  
立っていますか？

背中がこわばって、呼吸が  
浅くなっていませんか？

## ① 背中中の緊張をとり、呼吸を楽にする運動



- 息を吸いながら肩を上げて、息を吐きながら、ゆっくり下ろします。  
(2回)  
— 息を吸う時はお腹を引き締め、吐く時は肩の力を抜きます。



- 肩と一緒にかかとを上げ、息を吐きながら下ろします。  
(4回)

## ② 上半身のストレッチと肩を回す運動

両手を上げることはありますか？



- 両手を上げて息を吸い、吐きながら下ろします。  
(2回)  
— 上半身を引き上げながら息を吸い、吐きながらリラックスします。



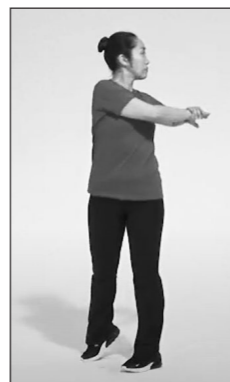
- 肩を大きく後ろに回し、ゆっくり前に回します。  
(交互に4回)  
— 呼吸と肩甲骨の動きを意識しましょう。

## ③ からだを<sup>ひね</sup>捻る運動

背骨はしなやかに動いていますか？



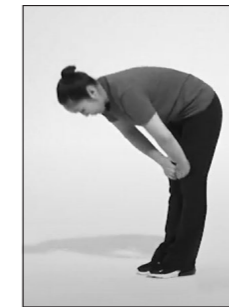
- 両腕と一緒にからだを捻って、戻します。  
(交互に4回)  
— 背骨の動きを意識しましょう。



- 手首を持って引きながら、からだを捻り、背中をストレッチして戻します。  
(交互に2回)  
— 頭も一緒に捻りましょう。

## ④ 膝の屈伸運動

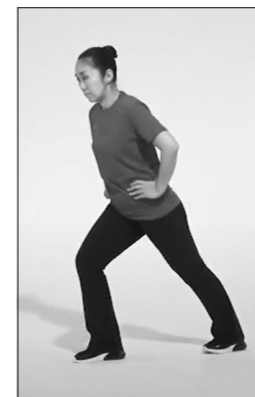
膝は硬くなっていませんか？



- 両手を膝におき、膝を軽く2回曲げて(1~4)、ゆっくり伸ばします。(5~8) 無理のない範囲で屈伸を徐々に大きくし、4回繰り返します。  
\* 90度以上は曲げないようにしましょう。

## ⑤ 脚のストレッチと筋力アップ

膝や足首が硬くなると、転びやすくなります。



- 片足を後ろに引いて脚のストレッチ。(1~8)
- つま先をまっすぐ前に向けて、かかとを床から上げません。
- できる人は歩幅を少し広げて(1~6)、足を戻します。(7、8)
- 足を替えてストレッチします。  
脚の後ろ側をストレッチすると、同時に太ももの前側の筋力がアップします。

## ⑥ 足踏みと深呼吸

血液の循環を良くする運動です。



- 軽く腕を振って足踏み。ももを少し高く上げましょう。(1~16)



- 足踏みをしながら両手を上げて深呼吸。大きく吸って、ゆっくり吐きましょう。(1~16) 2回繰り返します。