

# すわっこいきいき体操

すわっこいきいき体操は、諏訪市社会福祉協議会  
が作成した3分でできる手軽な体操です。

運動不足だと感じているあなた、リフレッシュしたい  
あなた、健康維持のきっかけにいかがですか？

問合せ先 諏訪市地域包括支援センター(市高齢者福祉課内)

☎52-4141(内線 291・292・298)

簡単・手軽にできるオリジナル体操

# すわっこいきいき体操

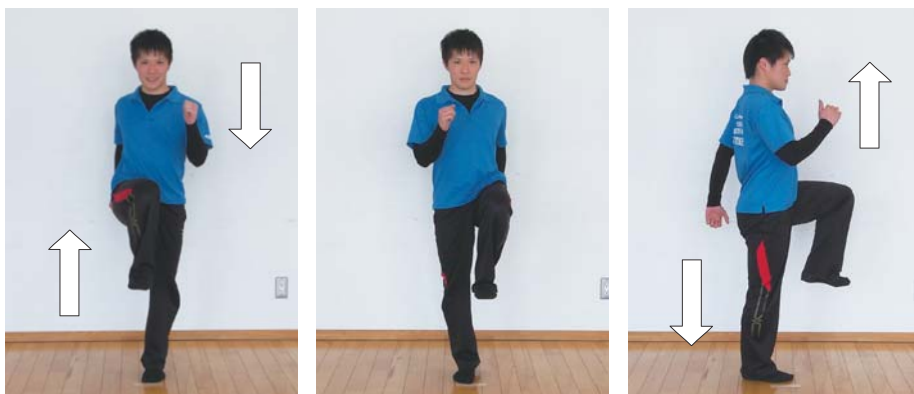
## 温泉編

温泉(入浴)をイメージし、ゆったりとリラックスして体操をしてみましょう

### ① まずは、ウォーキング! ワン トゥー スリー 1・2・3・ハイ!!

#### ポイント

体操を始める前の準備運動になります。早歩きを意識し、リズムに合わせて、元気よく両手をしっかり振ります。  
※心臓より下で手を振ると、むくみが出ることがあります。



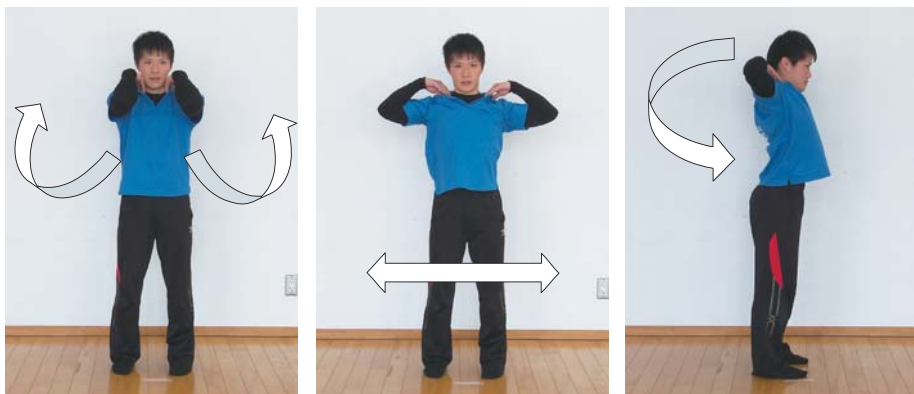
### ② それでは上着を脱ぐようなイメージで、肩回しから入ります。ハイ!

#### ポイント

肩関節を動かす動作です。洋服の襟を持ち、肘を内側・外側と均等に大きく動かします。

#### 効果

肩こり予防、肩関節の可動範囲を広げる、四十肩のこわばり改善



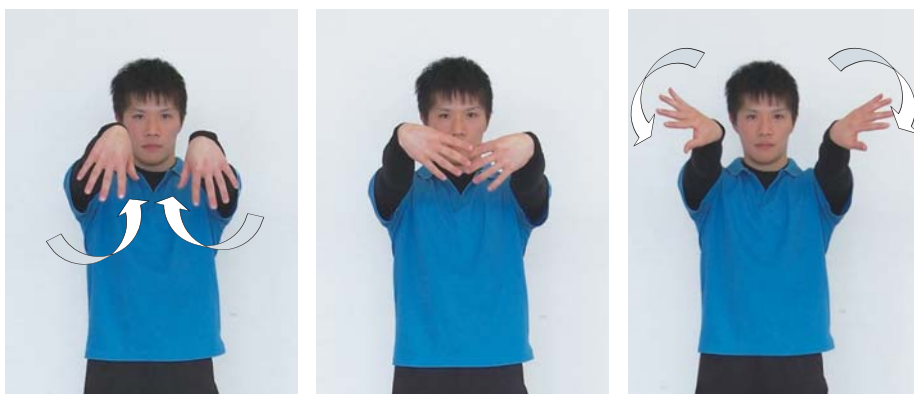
### ③ 今度は手首から先を使って、お湯をかき回してみよう。ハイ!

#### ポイント

手首を動かす動作です。両手を正面に出し、手首を内側・外側と大きく回します。

#### 効果

手首の可動範囲を広げる



④ 次は肩から腕をできるだけ大きく、お湯をかき回してみましよう。

**ポイント**

胸・肩・背中を使った動作です。身体の後ろから空気を、お腹に持ってくるイメージで、できるだけ大きく腕を回します。

**効果**

背中を刺激する



⑤ 今度は足を使って、お湯をかき回します。ハイ！

**ポイント**

股関節・身体のバランスの動作です。片足で円を描くように、右足のつま先を床につけて内側・外側と大きく回します。できる人は、片足立ちで回してみましよう。

**効果**

転倒防止・歩行姿勢維持・バランス感覚の向上



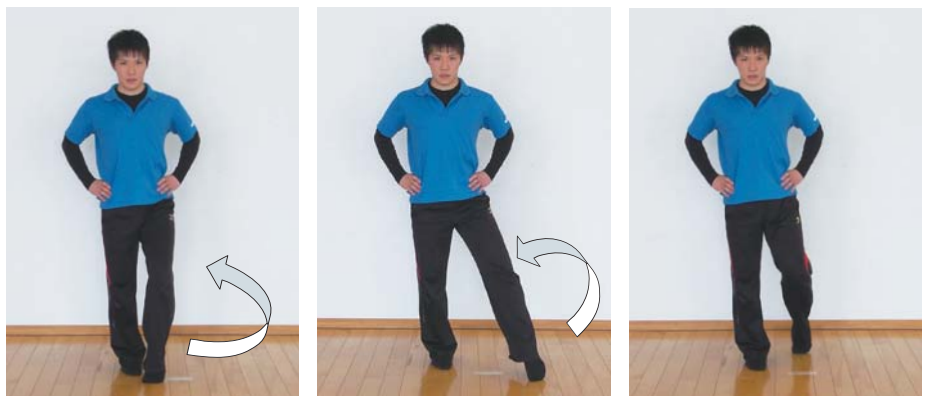
⑥ 足を変えてもう一度、つま先で円を描くように。ハイ！

**ポイント**

⑤と同じく、股関節・身体のバランスの動作です。左足で円を描くように、つま先を床につけて内側・外側と大きく回します。

**効果**

転倒防止・歩行姿勢維持・バランス感覚の向上



⑦ 最後にお尻を使って、お湯をかき回してみましよう。ハイ！

**ポイント**

骨盤を動かす動作です。腰(お尻)で円を描くように内側・外側と大きく回します。

**効果**

腰痛予防・下半身強化、身体の内側の筋力をほぐす



終わり

簡単・手軽にできるオリジナル体操

# すわっこいきいき体操

## 八ヶ岳編



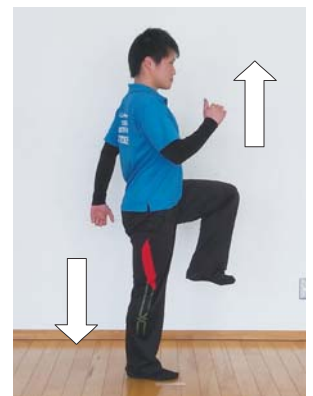
山のような力強さをイメージし、筋力アップを意識しながら体操をしてみましょう

### ① まずは、ウォーキング! <sup>ワン ツー スリー</sup> 1・2・3・ハイ!!

#### ポイント

体操を始める前の準備運動です。早歩きを意識し、リズムに合わせて、元気よく両手をしっかり振ります。

※心臓より下で手を振ると、むくみが出ることがあります。



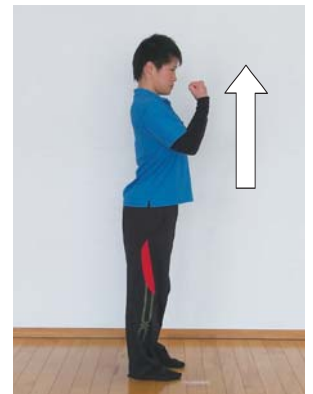
### ② それでは、荷物を持ち上げるように力こぶを作しましょう。ハイ!

#### ポイント

上腕二頭筋(力こぶ)の動作です。肘をつけ、腕を下げます。拳に力を入れながら力こぶを作ります。

#### 効果

上腕二頭筋の筋力アップ



### ③ 次に、腕を大きく開いて胸の運動をしましょう。ハイ!

#### ポイント

大胸筋(胸)の動作です。腕を90度に曲げ、胸を張ります。外側から内側に向かって肘をくっつけるイメージで動かします。

#### 効果

大胸筋の筋力アップ



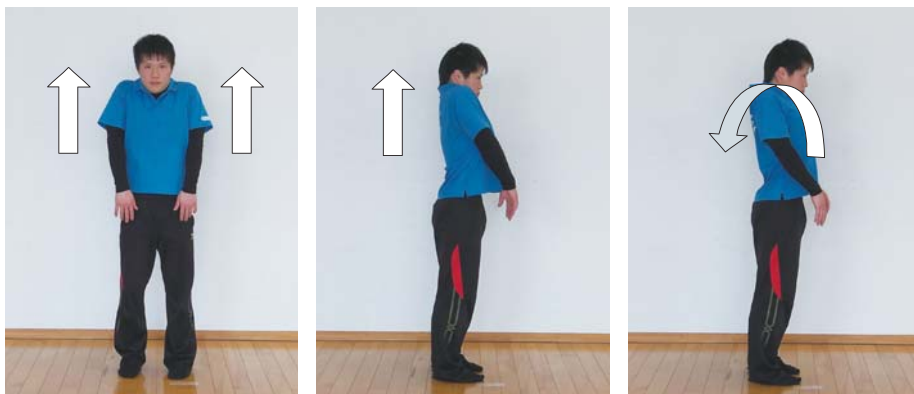
#### ④ 肩を大きく回して、正しい姿勢を作りましょう。ハイ！

##### ポイント

僧帽筋(首筋から肩にかけての筋)の動作です。正しい姿勢を取り、肩を耳につけるようなイメージで肩を上げます。肩を後ろに回しながら下ろします。

##### 効果

肩こり防止



#### ⑤ 次に、足や腰を安定させて左右に体をひねりましょう。ハイ！

##### ポイント

体幹部の動作です。下半身を安定させ、背筋を伸ばします。遠くを見るイメージで左右にひねります。

##### 効果

背中を中心に体幹部の強化



#### ⑥ 大地をしっかりと踏みしめて、大きくももを上げましょう。ハイ！

##### ポイント

腹直筋(お腹)・太ももの動作です。両手を重ね、目標をつくります。膝を目標に近づけるように意識し、足を上げましょう。

##### 効果

腰痛防止、脚力維持、腹直筋(お腹)の筋力アップ



#### ⑦ 最後に交互に足を一步前に踏み出して、大きく背伸びしてみましょう。ハイ！

##### ポイント

背筋、ふくらはぎの動作です。足を前後に広げ、手を耳の上に突き上げます。つま先も一緒に伸ばします。

##### 効果

姿勢維持、血液循環良好

