

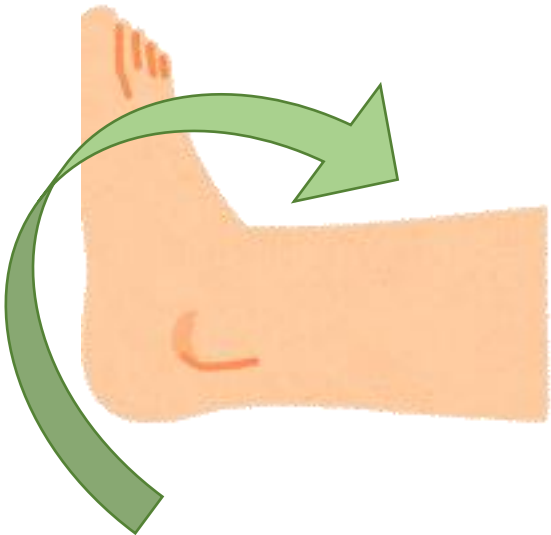
# 超簡単！できる運動を続けましょう！

## 1 手首足首ほぐし

手首や足首はとても大事な部位です。食事はもちろん、ものを持ったり歩行する際、杖を使うなどすべての生活において手首・足首は重要な役割を果たしてくれます。

### 【やり方】

- ① 右回りに回す。10回
- ② 左に回す。10回
- ③ 左右にぶらぶら

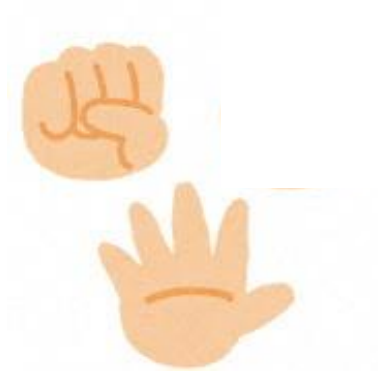


**ポイント** ゆっくり時間をかけてほぐすことです！

## 2 グーパーグーパー

### 【やり方】

- ① 手をぐっくにぎり、開きます。
- ② 開いたら、また握る・・・を繰り返します。



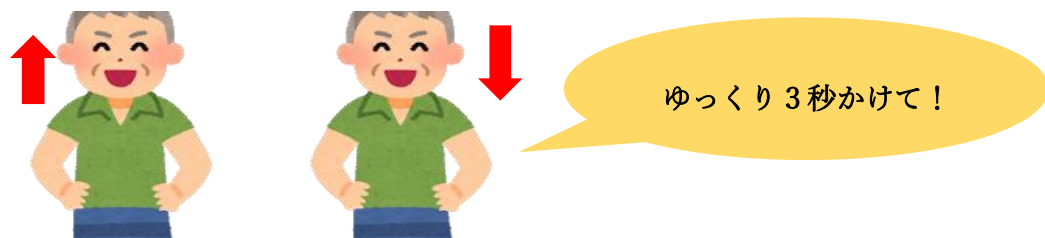
ポイント パーの時にしっかりと手を開くことです！指がやや後ろにそるくらいまで、ピン！と指先を伸ばしてあげましょう！

## 3 肩上げ

血流をよくする効果、肩こり解消効果が期待できます。

### 【やり方】

- ① ゆっくり肩を上げる。肩甲骨を寄せるように3秒以上時間をかける。
- ② ゆっくり肩を下げる。3秒以上、時間をかけて肩を下ろしていく。



## 4 両手合わせ

両手に力を入れて胸の前で押す体操です！大胸筋を鍛えることで姿勢もよくなり、代謝もよくなっていくと良いことづくめです！

### 【やり方】

- ① 両手を合唱の形に。
- ② 手を胸のすぐ前に持ってくる。
- ③ 合わせている手のひらに力を込めて押す。
- ④ 力を抜く。



## 5 胸反らし

背中の筋肉をほぐす働きが期待できます！腰痛予防のためにもおすすめです！

### 【やり方】

- ① 3秒以上かけて胸を大きく、ゆっくりと後ろにそらす。
- ② 同じく3秒以上かけて元の位置に胸を持ってくる。
- ③ 3秒以上かけて、今度は前に体をそらす。
- ④ ③にかけた秒数と同じだけかけて体をもとの位置に戻す。

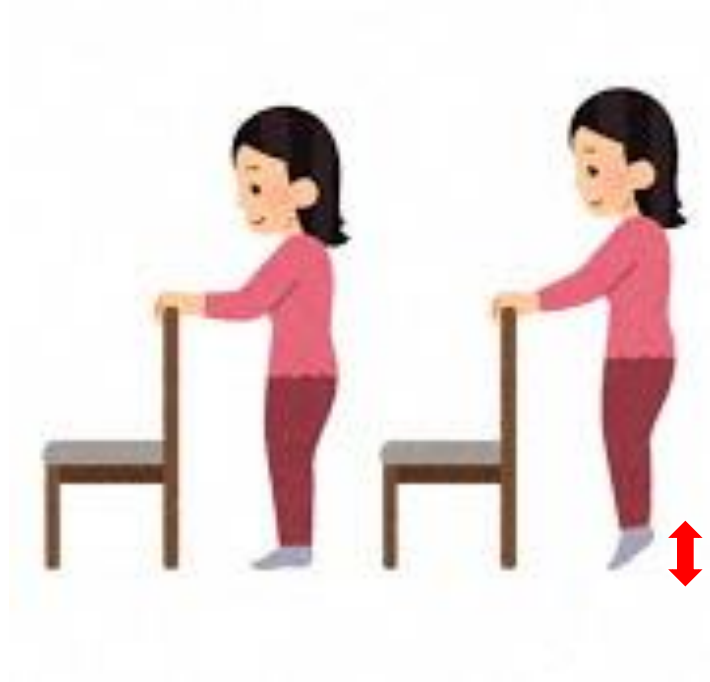


## 6 つま先立ち

まずは手すりなどを持って安全を確保したうえで行いましょう！とにかく大事な  
なのは、転倒しないことです！（足腰に不安が残る方は椅子に座って同じ運動  
をするのがいいでしょう）

### 【やり方】

- ① つま先で立つ。
- ② かかとを下ろす。



## 7 足指にぎり (足じゃんけん)

足指をほぐすだけでもかなり転倒の危険性は軽減します！足の指を普段からほぐしていれば地面をしっかりと捕まえることができ、それだけ歩行が安定します。

### 【やり方】

- ① 足の指をぎゅっと握る (グー)。
- ② 足の指をチョキにする。
- ③ 折り曲げた指をしっかりと開く (パー)。



ポイント いきなり足に力を入れると指がつることもあるので、無理のない範囲で指先に力を込めてください！