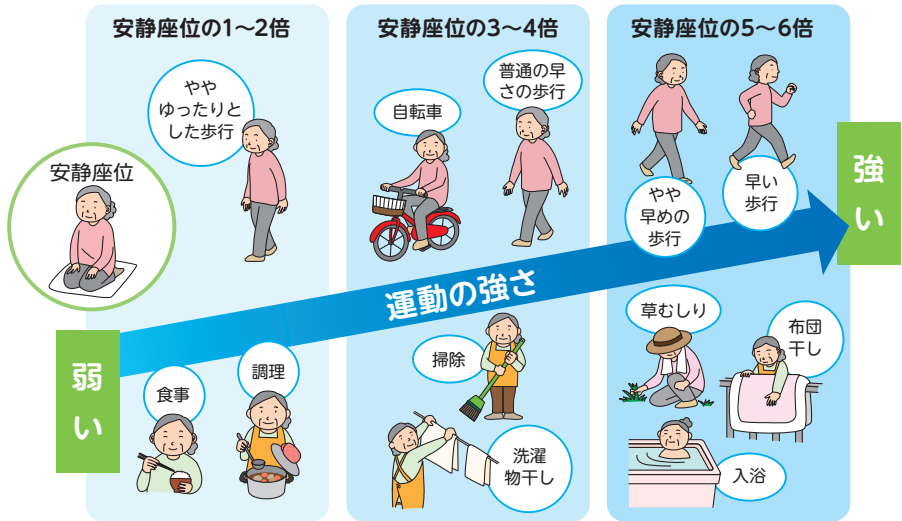


家事動作は大切な「運動」です

掃除、洗濯、調理、買い物などの家事動作は心身の状態の維持向上のための大切な運動になります。

特別な運動をしなくても、日常生活で家事動作などを行えば、運動していることと同じです。



運動のページ

規則的な生活をしましょう

規則的な生活は、身体のリズムを整え、良質な睡眠にもつながります。



朝起きたらできるだけ朝日を浴びましょう



日中は、できる範囲で身体を動かしましょう



入浴は寝る1~2時間前にぬるめのお湯でゆっくり入りましょう



早めに睡眠しましょう

自宅でできる体操に取り組みましょう

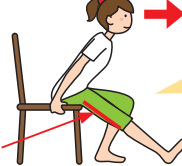
1 ふともも裏側のストレッチ 【左右3回ずつ行いましょう】



椅子に浅く腰かけて、
片足を前に伸ばします。



伸ばしているところ



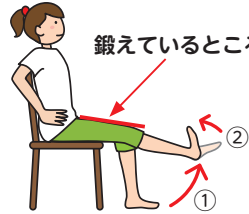
背中をまっすぐに伸ばしたまま身体を前に
倒し20~30秒間姿勢を保ちましょう。

視線は
まっすぐ
前を見る!

2 ひざのばし 【左右10回ずつ行いましょう】



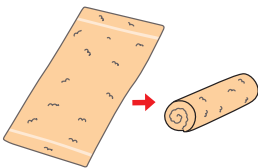
椅子に深く腰かけます。



鍛えているところ

①ゆっくりとひざを伸ばし、
②つま先を手前に向けます。

3 ふとももはさみ 【10回行いましょう】



バスタオルを丸めます。

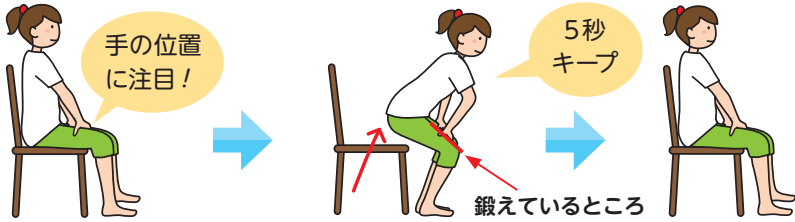


丸めたバスタオルを両足で挟みます。



鍛えているところ

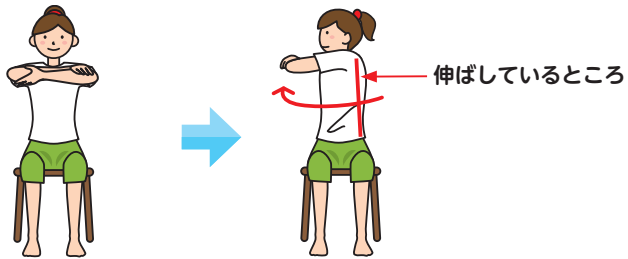
4 スクワット
【ゆっくり10回行いましょう】



椅子に深く座り、足は肩幅に開きます。

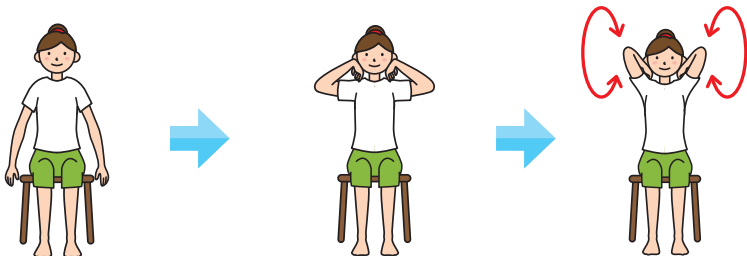
お尻をうしろに突き出したまま少し浮かせて止めます。

5 体幹ひねり
【左右5回ずつゆっくり行いましょう】



背筋を伸ばした状態から、体幹をゆっくり左右に回していきます。

6 肩まわし
【10回行いましょう】

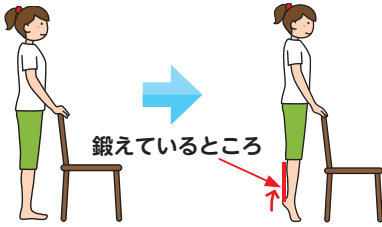


椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。

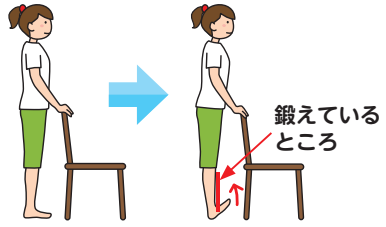
両腕を横に開き指先を肩に置きます。

肘で大きな円を描くように肩を回します。

7 かかと上げ・つま先あげ
【それぞれ10回ずつゆっくり行いましょう】

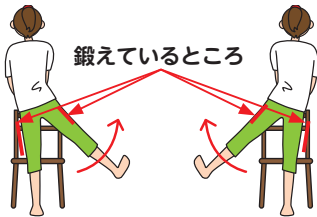


椅子の背もたれを持って立ち、かかとの上げ下げを行います。



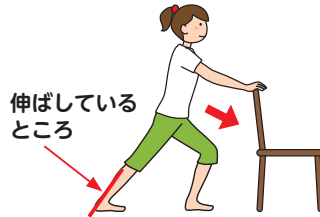
つま先の上げ下げを行います。

8 足の外ひらき
【左右10回行いましょう】



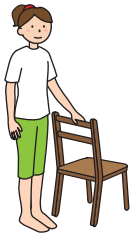
つま先を正面に向けたまま片足を開きます。

9 アキレス腱ストレッチ
【左右10回行いましょう】

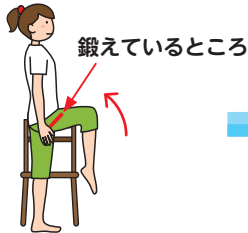


前の足に重心をかけるように前へ動かします。

10 ももあげ
【左右10回ずつ行いましょう】



片手で椅子の背もたれを持って立ちます。

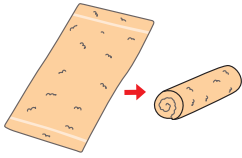


背もたれを持った手の反対足のふとももを持ち上げます。



ゆっくり足をおろします。

11 タオルつぶし
【左右10回ずつ行いましょう】



バスタオルを丸めます。



丸めたバスタオルを片足のひざの下に入れます。



丸めたバスタオルをつぶすように足に力を入れます。

12 お尻上げ
【ゆっくり10回行いましょう】



両ひざを立ててあおむけになります。



鍛えているところ

お尻を持ち上げます。

13 片足腹筋
【左右10回ずつ行いましょう】



あおむけになって両ひざを立てます。



鍛えているところ

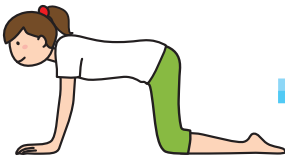
片足のひざをおなかに近づけます。

14

四つ這い運動

【それぞれ5回ずつゆっくり行いましょう】

開始姿勢

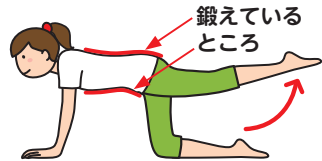


①片手上げ



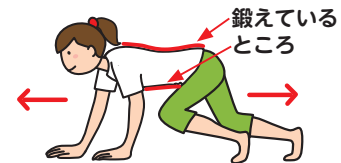
片手を上げて下ろします。

②片足上げ



片足を上げて下ろします。

③前後移動



前後に1・2・3と数えて移動します。

運動のページ

以下のいずれかに該当する場合は、無理をせずかかりつけ医に相談しましょう

- 動悸や息切れがする
- 足腰の痛みが強い
- 吐き気がする
- 頭痛やめまいがする
- 睡眠不足
- 食欲がない
- その他、体調不良などの自覚症状がある

※茨木市ホームページに、体操の解説動画（ピアノ伴奏つき）を配信しています。ぜひご利用ください。



または で検索



水分補給も忘れずに！