

ともの輪ストレッチ体操

⑫わき腹のストレッチ



反対の手で座面を押さえながら、ゆっくりと体を倒しましょう。

⑬お尻のストレッチ



両手で膝をゆっくり胸に引き寄せましょう

⑭股関節のストレッチ



両膝の内側に手を添えて、両足を外に開きましょう

⑮ももの裏側のストレッチ



片足を前に出し、視線は前に向けたまま、上半身をゆっくり前に倒しましょう

⑯つま先・踵上げ、足首回し



姿勢を正し、ゆっくり行いましょう

⑰肩上げ運動



ゆっくり両肩を上げて、ゆっくり下ろしましょう



家でも出来る

ともの輪体操

海老名市社会福祉協議会

海老名市めぐみ町6-3

TEL046-232-1600

ご自宅でも行いましょう！

全身のさすり運動

体操をする上での注意事項

①無理をしない ②怪我に注意する ③こまめに水分補給 ④体調が悪い時は休む

①腕のさすり運動



肩から指先にかけて
さすりましょう



指先から脇にかけて
さすり上げましょう

②脇と胸のさすり運動



脇の下を内側から外側へ
さすりましょう



胸を丸くさすりましょう

③鎖骨と肩のさすり運動



鎖骨に沿って内側から
外側へさすりましょう



肩を丸くさすりましょう

④肩甲骨のさすり運動



肩に置いた手の肘を反対側の手で少し押します
届く範囲で背中の肩甲骨をさすりましょう



⑤もものさすり運動



ももの前側を足の付け根
から膝にかけてさすりま
しょう



ももの横側を足の付け根
から膝にかけてさすりま
しょう

⑥もも内側と膝の さすり運動



ももの内側を足の付け根
から膝にかけてさすりま
しょう



両膝を丸くさすりましょ
う

⑦脛・ふくらはぎ・膝の後ろのさすり運動



膝から足首にかけて 脛の
前側をさすりましょう



足首から膝の裏にかけ
てふくらはぎをさすり上
げましょう



膝の後ろをさすりましょ
う

⑧もも裏のさすり運動



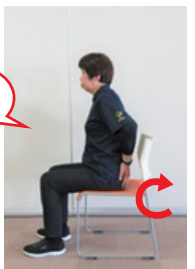
ももの裏側を、膝の後ろから足のつけ根にかけ
てさすり上げましょう



⑨おしりのさすり運動



おしりを丸くさすりましょ
う



⑩おしりの横のさすり運動



おしりの横側を丸くさすりましょ
う



⑪おへそとみぞおちの さすり運動



おへそを下を時計回りに みぞおちを左右にスイング
丸くさすりましょう してさすりましょう

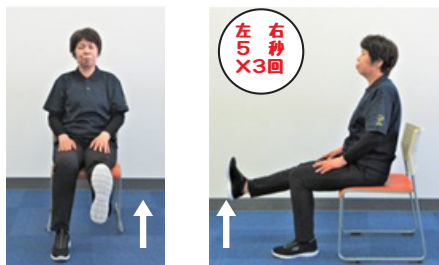


足の裏がしっかり床に着くように座り、肩の力を抜いて背筋を伸ばしてゆっくり行いましょう！

裏面へ続く→

筋トレ運動

①もも前運動



片足をゆっくり膝の高さまで上げます
5秒キープしたら、ゆっくりおろします

②肩甲骨まわり (横)

5回後ろに引く
X3セット



両手を肩の高さで広げます

そのまま両手をうしろ
に5回引きましょう

⑥筋トレスクワット運動

8カウント
X3回

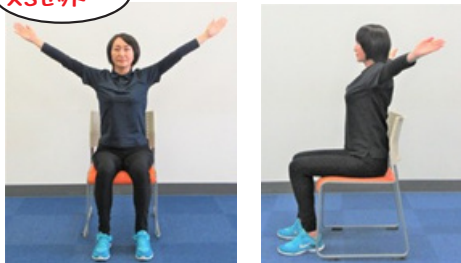


身体を前に倒し、おしりを持ち上げるようにして
ゆっくり立ち上がります

身体を前に倒して、腰をおとしながら
ゆっくり座りましょう

③肩甲骨まわり (ななめ上)

5回後ろに引く
X3セット



両手をななめ上の高さに
ひろげます

そのまま両手をうしろに
5回引きましょう

④肩甲骨まわり (真上)

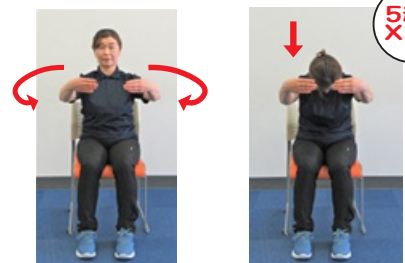
5回後ろに引く
X3セット



両手を真上に伸ばします
そのまま両手をうしろに
5回引きましょう

⑦肩甲骨のばし運動

5秒
X3回



大きなボールを抱える
ように両手を前に出し
ます

自分のおへそを覗き込
むように身体を倒し、
5秒キープします

⑧深呼吸

3回



両手を下から上げながらゆっくり息
を吸い、吐きながらゆっくりおろし
ましょう

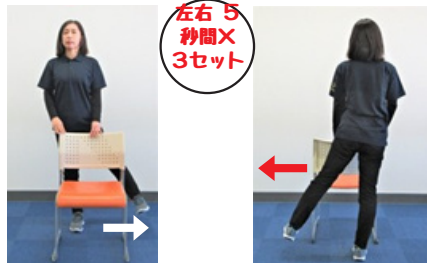
⑤大臀筋・中臀筋運動

左右 5
秒間X
3セット



片足をまっすぐ後ろに引いて、5秒キープ
しましょう

左右 5
秒間X
3セット



片足を横にまっすぐ上げて、5秒キープ
しましょう

体操をする上での注意事項

- ①無理をしない … できる範囲で行いましょう
- ②怪我に注意する … 身体を痛めないよう注意しましょう
- ③こまめに水分補給 … 常に水分をとるように心がけましょう
- ④体調が悪い時は休む … 無理せず休むようにしましょう

ともの輪の動画はこちら ⇒



座ったままでできる筋トレ

①もも上げ

10回



片足ずつももを高く上げ、
ゆっくり足踏みしましょう

②片足スタンプ運動

反対の足も同じように行いましょう

左右
5回



片足をゆっくり
上げて



外側に開いて
おろします



外に開いた足を
ゆっくり上げて



元の位置に戻します。

③後ろバイバイ運動



両手を広げて、うしろに
引きましょう



バイバイするように、
両手首を回しましょう

④もも内側・もも外側

5秒
X3回



片手を両膝で挟み、両足
で左右から締め付けます

5秒
X3回



膝は外に開くように力を入れ、
手は膝を開くように力を入
れましょう

⑤身体ひねり運動



右手を左膝に、左手を
背もたれに置きます



ゆっくり後ろに身体を
ひねりましょう



左手を右膝に、右手を
背もたれに置きます



ゆっくり後ろに身体を
ひねりましょう