



体操の前に

- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしましょう。
- ・体調が悪い時は無理をしないで。
- ・病気や痛みのある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
- ・椅子で行う際は、転倒に気を付けましょう。

～気になるコース別～

+10（プラステン）とは

今より10分多く体を動かすこと。+10により、高血圧などの生活習慣病、がん、うつ病、認知症などの予防・改善が期待できます。テレビを見ながら筋トレやストレッチ、掃除などの家事をきびきび行う、階段を使うなど、あなたに合った+10をみつけましょう。

1 すっきりお目覚めコース ～手足の血行促進・むくみ解消につながります～



<手足ブラブラ体操>



- ① 仰向けになり、足を肩幅に開き、両手は体の脇に置く。

手足の力を抜いて、手首足首をゆすると効果的！



- ② 両手、両足を天井に向けてあげる。手首、膝を軽く曲げ、手足全体をぶらぶらと小刻みに揺らす。

- ③ 5～10秒程度行う。

<膝ユラユラ体操>

足や腰は肩幅に広げる。



- ① 仰向けになり両ひざを立てる。

腰をゆっくり揺らすことで、膝と一緒に動くのを感じましょう。



腰から揺らす。

- ② 足裏全体を床につけ、腰をゆっくり左右に揺らす。

- ③ 往復10～15回程行う。

2 腰痛予防コース ～いつまでも自分の足で歩くために股関節や膝のメンテナンスが大切です～



<股関節のストレッチ>



- ① あおむけになり、両膝を立てる。



- ② 両膝を開く、閉じる動作を5～10回程度ゆっくり繰り返す。

写真の○部分を意識して、内ももの伸びや下肢の関節の動きを感じましょう。

<ふくらはぎ伸ばし>



- ① つま先を立てて、片方の膝を伸ばす。



- ② 片方の膝を伸ばしたまま、息を吐きながら体を前に倒す。痛みのない範囲で10～30秒程度行う。反対も同様に行う。

つま先を上に向け、太もも裏からふくらはぎまでが伸びているのを感じましょう。

3 肩こり改善コース ～肩甲骨の動きを柔軟にしましょう～



<お皿並べ ～肩甲骨の内外旋～>

体操の前に!!肩甲骨の動きのセルフチェック

痛みを感じない範囲で行ってください。



チェック1

手のひらを外側に開く、肩甲骨が背中側で内側に寄るのを感じましょう。



チェック2

両手のひらを背中側で合わせられませんか？



- ① 手のひらを上に向け、脇を軽く締める。



- ② 手のひらを上に向け、息を吐きながら両手のひらを外側に動かす。

手のひらを外側に開く、肩甲骨が背中側で内側に寄るのを感じましょう。

悪い例



なるべく脇に隙間ができないようにしましょう。



＜立ち姿勢のセルフチェック ～お出かけ前など壁を使った5点チェック～＞

壁を背にして立ちます。



理想的な姿勢に近づくと一歩は目線を上げて20m先くらいの遠くを見てみましょう。

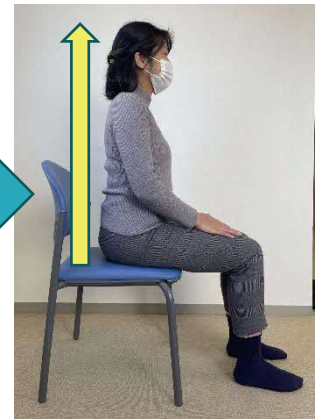


●肩がつけにくい人
●猫背や巻き肩の可能性あります。
●ふくらはぎがつけにくい人
●骨盤が歪んでいる可能性があります。

＜座り姿勢のセルフチェック＞

つついこんな姿勢になっていませんか？

よい姿勢で、基礎代謝もUP！



＜ウォーキング～外を歩いてみよう～＞



① 肩の力を抜き、背筋を伸ばす。



② 足の付け根から足を振り出し、かかとから着地する



③ 腕を軽く振る。

＜その場で足踏み～お天気を気にせず家の中でウォーキング～＞



① 立って背筋を伸ばし、姿勢を整える。両脚は肩幅くらいに開く。



② 腕をふりながら太ももを上げて、その場で足踏みをする。

ももを上げるとき、おなかに力が入ることを意識しながら、体力にあわせて、3～5分程度行いましょう。

【おすすめのコース】

晴海臨海公園（1周 880m）

さかえ公園（1周 330m）

小瀬川周辺大和橋付近（下記マップ参照）

など



＜肩の上げ下げ＞

肩回りをほぐしてリラックス効果を高めます。



① 椅子に浅く座り、両肩に力を入れて上に引き上げる。



② すんと落として脱力します。（①と②を3～5回繰り返す。）

＜背伸び＞



椅子に浅めに座ります。手を組み、手のひらを上に向けて、息を吐きながら腕を伸ばします。10～20秒程度ゆっくり伸ばしましょう。