



ゆったりお達者グループ

「ゆったりお達者グループ」の方は、まずは、動かせるところを、少しでも動かすようにすることから、運動してみませんか？
不安な方は、医師に相談しながら行いましょう。

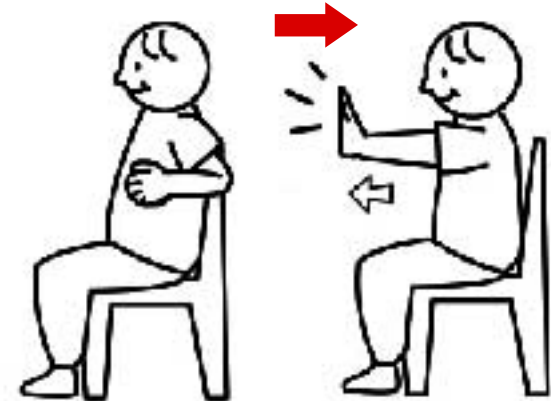
かかとトン

床に足がつく高さのイスに座ります。
膝を伸ばして床にかかとをトンとつけます。よい姿勢を心がけましょう。
左右交互に10回程度、2セット。



かんたん腹筋運動

イスに座り、背筋を伸ばし、下腹部に両手を置きます。息を吐きながら軽くお腹を凹まし、5~10秒腹筋に力を入れます。息を吸いながら力を抜きます。
5回程度、2セット。



グーパー体操

イスに座り、胸の高さくらいで軽く手を握ります。
腕を前にのばしながらパッと手を開き、戻します。
5~10回、2~3セット。



脇腹のばし

両足を肩幅に開いて、よい姿勢で立ちます。手のひらを太ももの外側に触れたまま、ゆっくり息を吐いて交互に膝の方に下げます。息を吸いながら元に戻ります。イスに座ってもできます。
5~10往復。

ワンポイント
アドバイス

よい姿勢を心がけ、普段の動作を運動と意識するだけでも効果は期待できます！

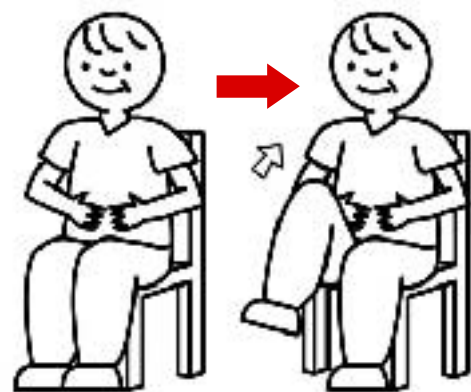
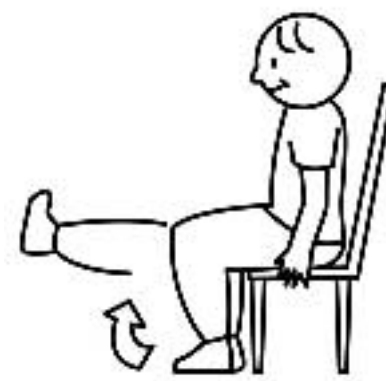


ニコニコ健康グループ

「ニコニコ健康グループ」の方は、具合の悪いところがあれば、少しずつ運動をしてみませんか？
始めたら、余裕をもって、安全に運動を続けましょう！

足上げ膝伸ばし

イスに座り、膝を高く上げてから、膝を伸ばし、かかとを押し出すようにして足先を上に向けます。4~8秒くらい保持してから、ゆっくり元に戻します。
イスに寄り掛からないようにしましょう。
左右交互に5回程度、2セット。

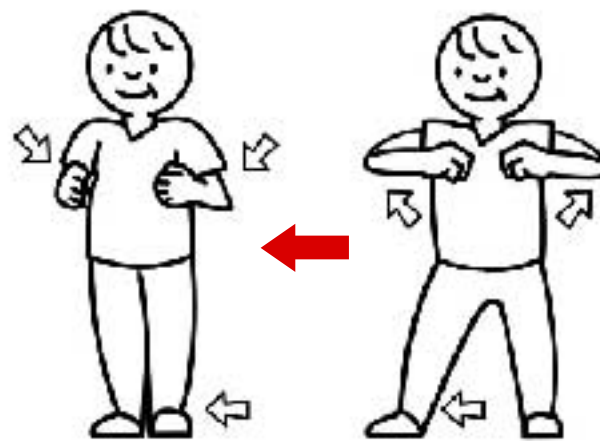


イスでの腹筋

イスに座って、下腹部に両手を置き、ゆっくり深呼吸します。片膝をあげながら、お腹を引き締め、ゆっくり息を吐きます。下ろして息を吸います。
左右交互に5回程度、2セット。

テーブル腕立て

テーブルに両手を置いて、腕の屈伸を行います。
背中を伸ばして、腕をのばすときに力を入れます。
5~10回、2セット。



サイドステップ

手を軽く握り、肘を脇につけた姿勢で立ちます。一方の足を横に出した時に両肘を横に上げ、反対の足をそろえるときに肘を下ろします。
左右交互に4~8回。

ワンポイント
アドバイス

「息を止めずニコニコペース」、「頑張り過ぎない」で行いましょう！

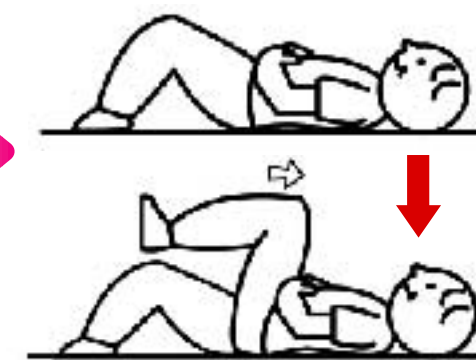
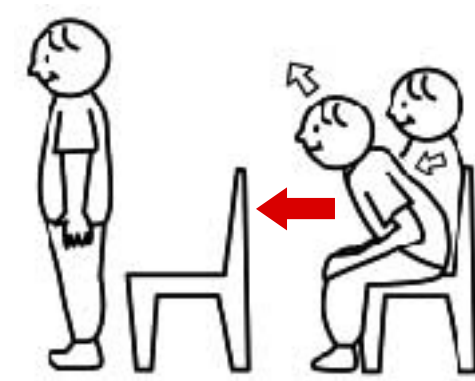


いきいき長寿グループ

「いきいき長寿グループ」の方は、どんどん運動してみましょう。
1回に行う回数は少なくとも、続けていくことで、いつの間にか活動的な生活になっていきますよ！

イスから立ち上がり

膝を曲げ、足の裏が床につく状態でイスに座ります。背筋を伸ばし、上体を斜め前方に傾けます。足の裏全体で床を押し出すようにして、頭の方向に立ち上がります。
5~10回。

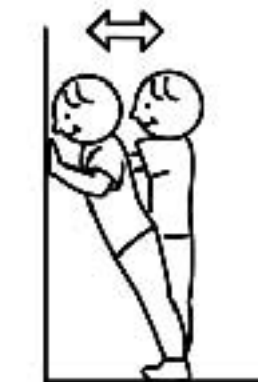


もも上げ腹筋

仰向けになり、両膝を曲げ、下腹部に両手を置き、ゆっくり深呼吸します。
片膝を上げながら、お腹を引き締め、ゆっくり息を吐きます。
下ろして息を吸います。
左右交互に数回、2セット。

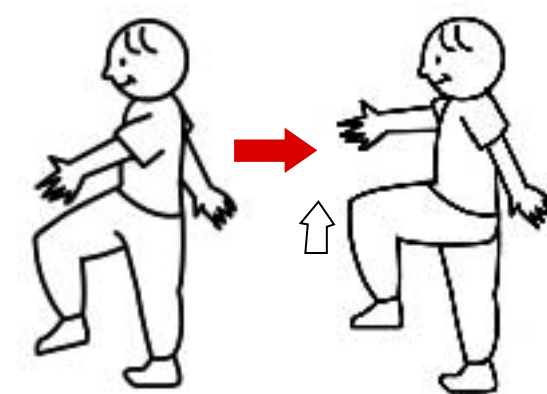
壁での腕立て

壁に両手を置いて、腕の屈伸を行います。
足の位置を壁から離すときつくなります。
5~10回、2セット。



もも上げ足踏み

その場で普通に足踏みを行います。(8回程度)次に交互に足裏を床に踏みつけるようにしてゆっくり膝(もも)を高く上げて足踏みを行います。(4回程度)膝が悪い人は無理をしないようにしましょう。
2~4セット。



ワンポイント
アドバイス

少しずつでもOKです。週に3日を目標に始めましょう！