



1番

体側のストレッチ (背伸び・横曲げ)

床に足が
着くように

背もたれに
もたれず、
背中を伸ばす

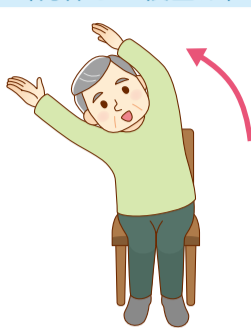
猫背
改善



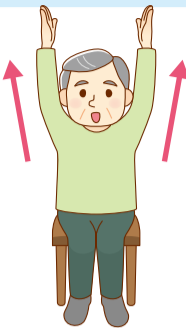
基本姿勢



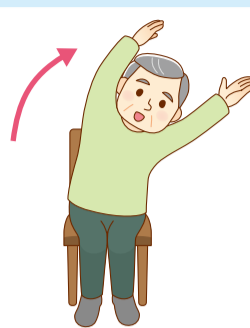
♪あたまを



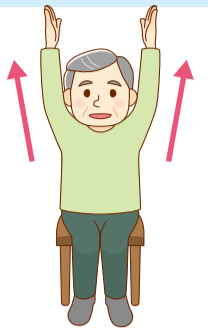
♪くも



♪の



♪うえに



♪出し

肩・背中ストレッチ

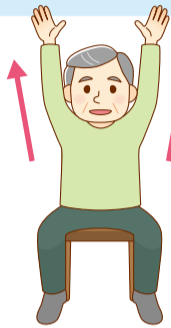
股関節周囲のストレッチ



両腕を
肩甲骨に
よせるよう
に頭の後ろ
まで曲げる

猫背
改善

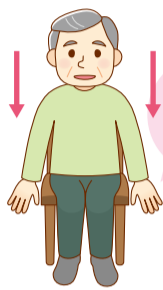
♪四方の



♪山を



♪見おろ



♪し〜



♪て



♪かみ



♪なり



♪さまを

股関節周囲のストレッチ

ふくらはぎ・ももの後ろのストレッチ、腹筋・背筋の調整



股関節
の動き
左足
上げ

♪下



右足を
外側に
開く

♪に



ゆっくり
戻す

♪聞く



足関節
の動き
つま先を
立てる
右足前

♪富士は



下半身
の筋力

♪日本



つま先を
立てる
左足前

♪いちの



♪やま

2番

ももの前側・骨盤まわりの筋力、腹筋・背筋の調整

下半身
の筋力



基本姿勢



つま先を
天井に
向ける

右足
上げ

♪青空



つま先を
天井に
向ける

左足
上げ

♪高く



♪そびえ



♪たち

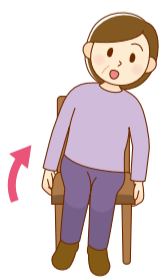
お腹・骨盤まわりの筋力



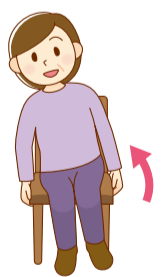
椅子につかまり、
両膝をしっかりそろえて、
お尻を少し持ち上げ、
ゆっくり下ろす

お尻を
きゅっと
ひきしめる
イメージ

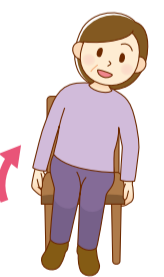
♪か〜らだに



♪ゆ〜きの



♪き〜もの



♪き〜て

あし腰全体の筋力 (あし・骨盤まわり・体幹)

体幹の姿勢保持

両手を膝におき、
からだを前に倒しながら
ゆっくり、お尻を持ち上げる



ゆっくり
すわる

♪かすみの



♪すそを



♪とおく



♪ひく

猫背
改善



下半身
の筋力
右足
上げ

♪富士は

膝と胸を
引き寄せ
ます



♪日本



左足
上げ

♪いちの



♪やま

外出を楽しめる体づくり

下半身
の筋力

腹筋と下半身の筋肉を鍛えることは、「ロコモ予防」だけでなく、「骨盤底筋群」をサポートし、尿もれ予防につながります。腹筋や内もも、骨盤まわりの筋肉を意識しながら行いましょう



❖「ロコモ」とは、

ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力の低下や骨・関節などの運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことです。

❖「骨盤底筋」とは、

骨盤の底にある筋肉群・靭帯などの総称で、ハンモックのように子宮や膀胱・腸管などの内臓を支えています。骨盤底筋が緩んで収縮力が低下すると、排尿・排便などに影響します。