



安定した椅子を準備しましょう

基本姿勢

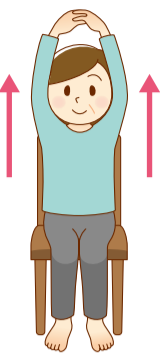
床に足が
着くように



背もたれに
もたれず、
背中を伸ばす

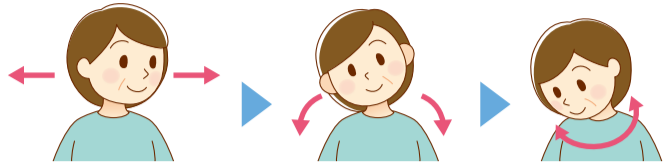
1 背のび (2回)

腕を伸ばし
リラックスして
背のびをする。



2 首の柔軟 (1回ずつ)

口を閉じてゆっくり大きく顔を動かす。



1. 左右向き 2. 左右倒し 3. 左右一回転

3 押し、引っ張り

1. 左右の手を
合わせて
押し合う。



2. 左右の指を
合わせて
押し合う。

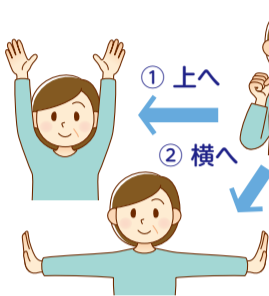


3. 左右の指を組んで
引っ張り合う。

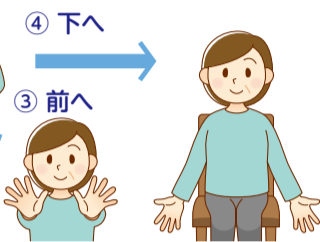


4 手をグーパー

1. 胸の前でグーにする。



2. 手を開きながら、
上・横・前・下へ
腕を伸ばす。
※指先まで力をこめる。

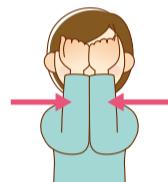


5 開いて閉じて (2回)

1. 両肘は肩と
同じ高さにして
左右へ開く。

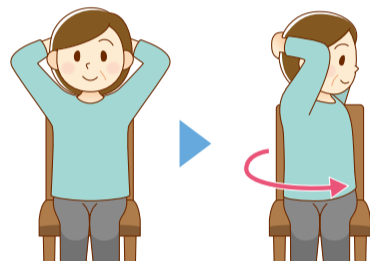


2. 肘を合わせる
ように閉じる。



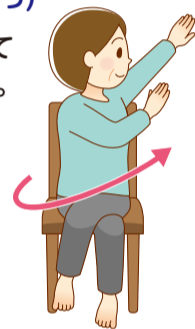
6 体ひねり (左右1回ずつ)

手を頭の後ろで組んで、体をひねる。



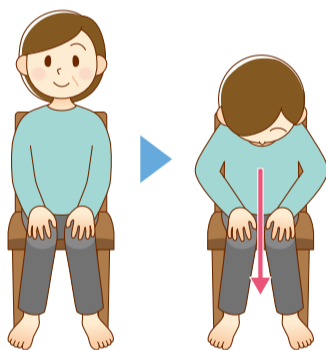
7 腰ひねり (左右1回ずつ)

足を組んで、上になって
いる足側へ腰をひねる。
※足を組みかえて反対側
にもひねりましょう。



8 おじぎ (2回)

おなかに力を入れて
手で膝を押しながら、
上半身をゆっくり
曲げる。
※少しずつ肘が
曲がるように。



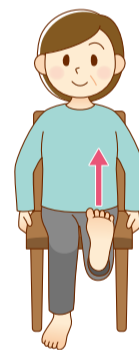
9 足ぶみ (16回)

軽く腕を前後に
振りながら、
イスに座ったまま
足ぶみをする。



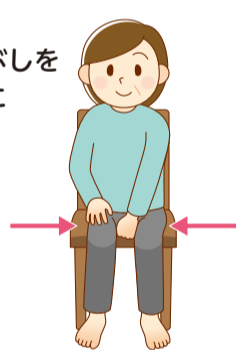
10 ひざ伸ばし (左右2回ずつ)

かかとを
前に押し出す
ようにして
膝を伸ばす。



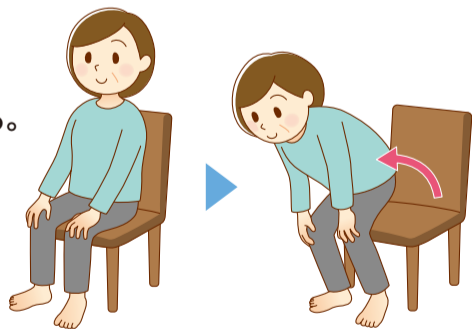
11 ひざしぼり (2回)

左右の膝で、
はさんだこぶしを
つぶすように
押し合う。



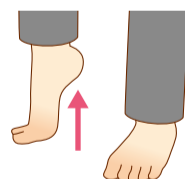
12 尻浮かし (2回)

足を肩幅に開いて、
つま先を膝と同じ方向へ
向け、イスからお尻を浮かせる。
※膝がつま先よりも前に
出ないように意識する。

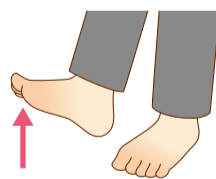


13 かかと・つま先上げ (左右2回ずつ)

1. つま先を地面に
つけたまま、
かかとを上げる。



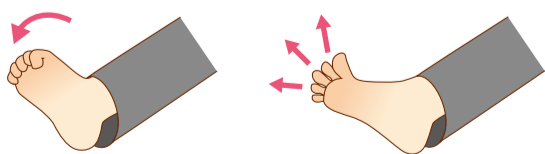
2. かかとを地面に
つけたまま、
つま先を上げる。



14 足ゆびをグーパー (左右2回ずつ)

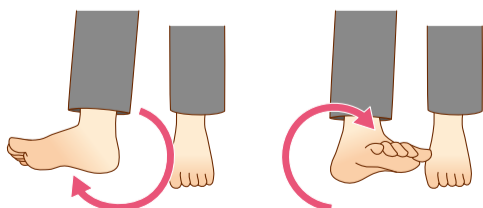
1. 足の指を結んで
「グー」の形にする。

2. 足の指を開いて
「パー」の形にする。



15 足首グルグル (左右2回ずつ)

大きな円を描くように足首を回す。
※反対方向にも回しましょう。



16 深呼吸 (2回)

大きく息を吸って
ゆっくり吐く。



金沢区 ポジティブ・エイジング 大作戦

いくつになっても
自分らしく過ごすために
いつまでも元気に歩くことができる
体づくりを目指しましょう

「歩く」に関わる5つの要素に着目

猫背改善 背中動きを高めましょう

傾き改善 歩行時の体の傾きを予防しましょう

足関節の動き 足首をしなやかにしましょう

股関節の動き 股関節をしなやかに、歩幅アップ

バランス バランス力を高めましょう

歩き方のコツ

視線は
前方に

首・背中
は伸ばす

おへその
下に少し
力を入れる

腕は
しっかり
後ろに振る

歩幅は
大きく

かかとから
着地

足指でけり
膝を伸ばす

まず1つ意識することから
始めてみましょう

正しい姿勢で
歩きましょう