

まつやま週イチ体操



たいそう

虎の巻

注意! ※現在、病気やけがで治療中の方は、まず主治医に相談してから行いましょう

- 痛みの無い範囲で、ゆっくりと動かしましょう
- 息を止めていきんだり、反動をつけないように行いましょう
- 周囲に危険な物がないか確かめ、安全な場所で行いましょう
- 体調の悪い時には行わないようにしましょう

前半の運動

～ストレッチ～

1ポーズ 20～30秒キープしましょう

(各体操の間にはできるだけ腹式呼吸を取り入れる)



【深呼吸】

お腹に手を当て、鼻から息を吸い、お腹を膨らませ、口から長くゆっくり息を吐く
※おへそが背中に近づくイメージで吐く
息を長くし、お腹の深部を意識する



【全身 背伸び】

つま先を起し、かかとを下へ押し出す
両手は脇からしっかりと上へ伸ばす
両側背伸び→片側ずつ背伸び→対角線上の手足の背伸び→両側背伸びの順に実施



【肩甲骨周囲】

手を組んで前に突き出しながら
肩甲骨周囲を伸ばす
肩を床からしっかり浮かす
ゆっくり10回実施



【肩の運動】

手を組んで空中に大きく1から10までの数字をゆっくり書く



【股関節周囲】

両手で膝をかかえ、まっすぐ胸に近づける
同じように内側、外側へも近づける



【体幹・下肢】

膝を曲げ反対側へたおし、手で押さえる
たおしている足側の手は斜め上へ広げる



【股関節】

足の裏を合わせて膝を開く
その後、膝の開閉を10回、少し速く20回実施



【体幹・股関節】

手を組み、背伸びをしながら、
膝を立て、左右にたおす
左右交互に10回実施



【ハムストリングス・ももの裏】

膝の裏で手を組み、ゆっくり膝を伸ばす
腰痛のある人は反対側の膝を立ててもよい
膝の曲げ伸ばしを片方ずつ10回実施



【体幹・股関節】

足を深く組み、組んだ足と反対へたおす
たおした足を手で押さえ、反対の手は
斜め上へ広げる



【手指・足趾】

手指・足趾を握ったり開いたりする
はじめは手足ともに同じ動きを10回実施、その後、
手と足の動きが反対になるように10回、速く10回実施



【骨盤周囲・股関節】

つま先を起したまま、かかとを下へ
押し出す
左右交互に10回実施、その後、
背伸びを2回実施



【体側部】

体を三日月のようにして脇腹・腰を伸ばす
両肩、おしり、かかとを床につけた状態で
しっかり伸ばす



【全身 背伸び】

つま先を起し、かかとを下へ押し出す
両手は脇からしっかりと上へ伸ばす



【深呼吸】

お腹に手を当て、鼻から息を吸い
お腹を膨らませ口から長くゆっくり息を吐く

～ 休憩 水分補給をしましょう! ～



まつやま週イチ体操



たいそう

虎の巻

※実施する時の注意点

- ①力を入れている筋肉を意識する
- ②力を入れる時は息を吐く
- ③反動をつけず、ゆっくりと行う

後半の運動

～ 筋トレ・バランストレーニング ～



【つま先上げ・すねの前方】
つま先上げを実施
ゆっくり10回、速く20回実施



【かかと上げ・ふくらはぎ】
かかと上げを実施
ゆっくり10回、速く20回実施



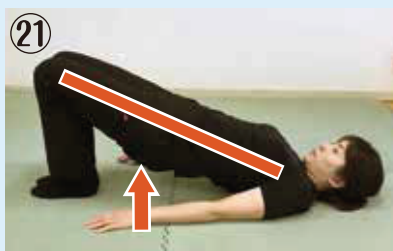
【ハムストリングス・もの裏】
膝を胸に近づけ、膝の後ろで手を組み、ゆっくり膝の曲げ伸ばしを実施
左右10回ずつ実施



【骨盤底筋・内転筋】尿失禁予防
左右の膝をしっかりと閉じ、肛門をギュッと締めて5秒保持×3回
締める緩めるを10回、速く10回実施



【腹筋】
両足を持ち上げ、さらに胸に近づけるよう上げ下げをする
10回実施



【お尻】
膝・お尻・肩が一直線になるようにお尻と背中を床から持ち上げる
なるべく足・膝は離れないようにする
10回実施



【体幹・股関節周囲】
手を組み膝を立て、手と足が反対になるよう体幹を捻じる
ゆっくり10回、速く10回実施



【太ももの前側】
膝をまっすぐ伸ばしたままつま先を起して足を上げる
左右交互に10回実施



【股関節周囲】
つま先を起して、膝を胸に近づけるようにしっかり曲げる
左右交互に10回実施



【バランス・腹筋・背筋】
肩の下に手が、お尻の下に膝がくるように四つ這いになり、対角線上の手足を上げ保持する
反対側も実施



【体幹・下腿】
足を浅く組み、組んだ方へゆっくりたおし、20秒～30秒保持

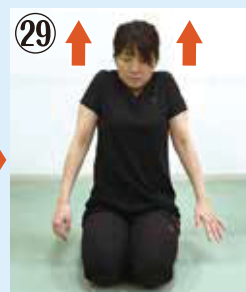


【全身 背伸び】
つま先を起し、かかとを下へ押し出す
両手は脇からしっかり上へ伸ばす



【深呼吸】
お腹に手を当て、鼻から息を吸い
お腹を膨らませ、口から長くゆっくり息を吐く

床や椅子に座って
もう一息!



【肩・肩甲骨】
肩を耳に近づける
5～10秒間保持してから下ろす



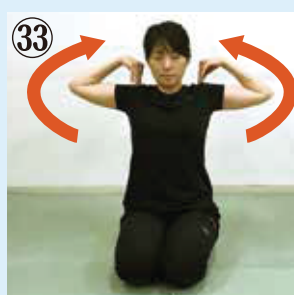
【肩・肩甲骨】
肘を伸ばして両手を後ろに引いたまま、肩を耳に近づける
5秒間保持×2回実施



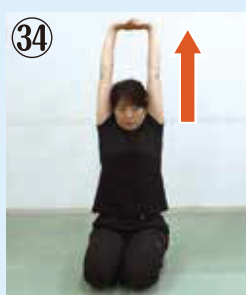
【肩・肩甲骨】
肘を伸ばして手を広げ後ろにしっかり引く



【肩甲骨・首・背中】
頭の手で手を組み、肘を後ろに引きながら胸を張る
肘を顔の前に近づけ、首を下に傾ける



【肩・肩甲骨】
手を肩にのせ、肘で円を描くように回す
肘をしっかり後ろに回す



【背伸び】
手を組み、頭の上に上げて、お腹、背中を引っ張るようにする



【深呼吸】
大きく息を吸いながら両手を広げ、胸を張る
息を吐きながら、呼吸を整える



終了です ～お疲れ様でした～

まつやま週イチ体操でイキイキ生活!



無理のない範囲で継続して毎日を元気に!



まつイチ体操の動画はこちら

お問い合わせ

松山市保健所 健康づくり推進課
電話 089-911-1814
FAX 089-925-0230