

座って ま つ イ 千 たいそう 虎の巻

毎週 続けて いきいき 長寿

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

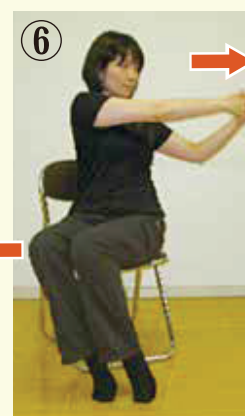
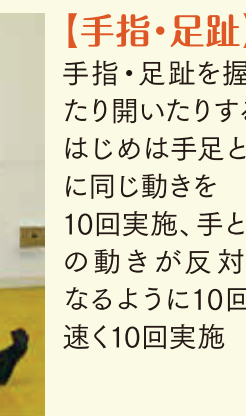
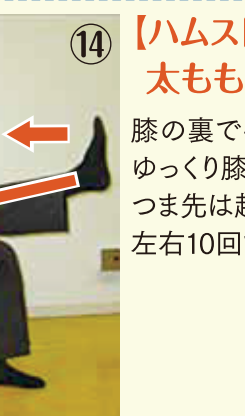
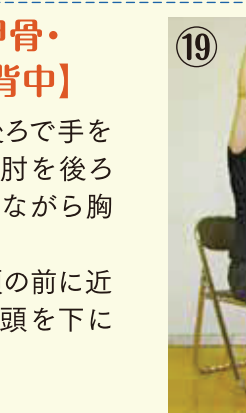
- 痛みの無い範囲で、ゆっくりと動かしましょう
- 息を止めていきんだり、反動をつけないように行いましょう
- 周囲に危険な物がないか確かめ、安全な場所で行いましょう
- 体調の悪い時には行わないようにしましょう

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)

① 【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 	② 【背伸び】 手を組み、頭の上をしっかり手を伸ばす お腹、背中を引っ張るようにする 	③ 【体側部】 組んで上げた手を左右にたおす 左右に軽く1回ずつ、深く1回ずつたおす 	④ 【肩甲骨周囲】 手を組んで前に突き出しながら背中を丸め、肩甲骨周辺を伸ばす ゆっくり10回実施 
⑤ 【肩】 手を組んで空気に大きく1から5までの数字をゆっくり書く 1～5を書く 	⑥ 【体幹】 手を組んで体の前へ出し、手と足が反対になるように体幹をしっかり捻じる 10回実施 	⑦ 【股関節周囲】 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 	⑧ 【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 
⑨ 【股関節】 足を前に出し、膝を伸ばしたまま両足を大きく開閉する 10回実施 	⑩ 【足首】 つま先とかかとを左右互い違いに上げる 10回、速く20回実施 	⑪ 【つま先上げ・すねの前】 つま先上げを実施 ゆっくり10回、速く20回実施 	⑫ 【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 
⑬ 【足首】 つま先とかかとを左右互い違いに上げる 10回、速く20回実施 	⑭ 【ハムストリングス・太ももの裏】 膝の裏で手を組み、ゆっくり膝を伸ばす つま先は起こす 左右10回ずつ実施 	⑮ 【肩・肩甲骨】 肩を耳に近づける 10秒保持×2回実施 	⑯ 【肩・肩甲骨】 肘を伸ばし両手を後ろに引いたまま肩を耳に近づける 10秒保持×2回実施 
⑰ 【肩・肩甲骨】 手を肩にのせ、肘で円を描くように回す 後回り、前回りを実施 	⑱ 【肩甲骨・首・背中】 頭の後ろで手を組み、肘を後ろに引きながら胸を張る 肘を顔の前に近づけ、頭を下に傾ける 	⑲ 【背伸び】 手を組み、頭の上をしっかり手を伸ばす お腹、背中を引っ張るようにする 	⑳ 【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! ～



座って



たいそう

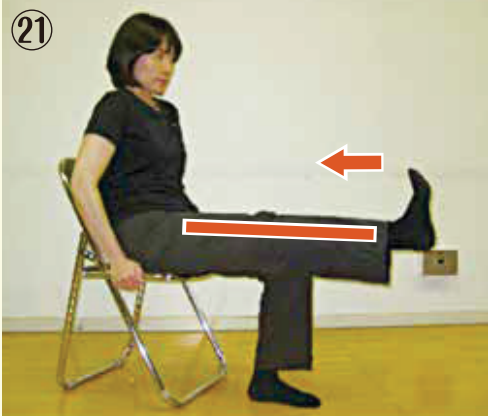
虎の巻

※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 ～



【太もも】

膝をまっすぐ伸ばし、つま先を起こす
太ももの前の筋肉をしっかり意識する
左右交互に5秒保持×6回



【骨盤底筋・内転筋】尿失禁予防

左右の膝をしっかり閉じ、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20回実施



【股関節周囲】

太ももを胸に近づけるように持ち上げる
同時につま先を起こしておくとい
左右交互に10回実施



【全身】

椅子に座って腕を大きく振りながら
足踏みを10回、速く20回実施



【腹筋】

椅子の縁を持ち、両足を床から持ち上げる
バランスを崩さないように注意
5秒保持×3回実施



【腹筋】

頭の後ろで手を組み、膝を持ち上げ、
反対の肘を近づける
呼吸を止めないように注意
左右交互に10回実施

次は、立って
体操を行います
あと一息！



【お尻の横側】

椅子の背を持ち、片足ずつ横に開く
つま先は正面に向けておく
左右交互に10回実施

椅子に体重を
乗せすぎない
ように注意！



【お尻】

椅子の背を持ち、片足ずつ
膝を伸ばしたまま後ろに
引き上げる
左右交互に10回実施



【片足立ち バランス・全身】

60秒間、片足立ちを左右それぞれ実施
不安な人は椅子の背を持ち、
転倒に気を付ける
60秒間を目標に、途中で足が着いても
何度もチャレンジしましょう



【全身 背伸び】

手を組み頭の上にしっかり上げ、お腹、背中を
引っ張るように伸ばす 2回実施
その後、手のひらをひっくり返し、肘を伸ばした
まま、後ろに引いてさらに伸ばす 2回実施



【深呼吸】

息をゆっくり吸いながらお腹を
膨らます
息を吐きながらお腹を
へこませ、呼吸を整える

上半身が前に
傾かないよう
注意！

終了です ～お疲れ様でした～

ま つ イ ち たいそう 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