

座って



毎週



続けて



いきいき



長寿

たいそう

虎の巻

短縮版

約30分

この虎の巻は、座ってまつイチ体操（まつやま週イチ体操）短縮版のCDに沿った内容となっています。

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～

（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、頭の上に
しっかり手を伸ばす
お腹、背中を引っ張る
ようにする

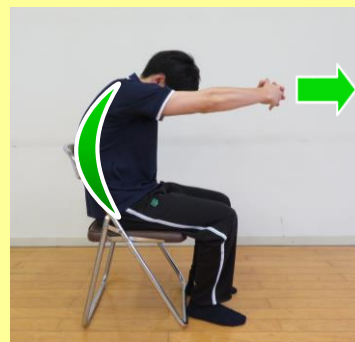
③



【体側部】

組んで上げた手を
左右にたおす
体を起こし腕を
伸ばして行う

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
5回実施

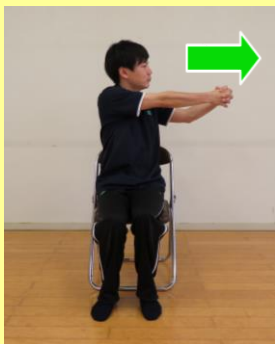
⑤



【肩の運動】

手を組んで空中に大きく
1 から5 までの数字を
ゆっくり書く

⑥



【体幹の運動】

手を組んで体の前へ出し左右に
体をねじるように動かす
6回実施

⑦



【股関節周囲】

膝をかかえ、まっすぐ胸に膝を
近づけるように引っ張る

⑧



【股関節】

足の裏を合わせて膝を開閉する
ゆっくり開閉を5回実施

⑨



【股関節・体幹】

足を組み、上になった足側に体を捻じる
椅子の背や縁を持つと捻じりやすい

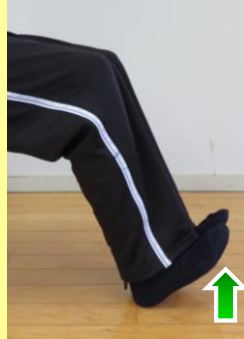
⑩



【手指・足趾】

手と足の指を握ったり開いたりする
初めは手足ともに同じ動きをし、その後、手の動きと足の
動きが反対になるように動かす

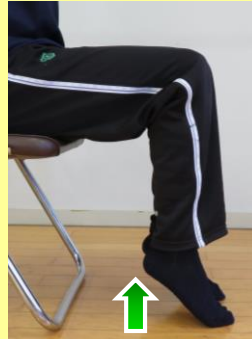
⑪



【足首・すねの前側】

つま先を上げる
10回実施

⑫



【足首・ふくらはぎ】

かかとを上げる
10回実施

～ 休憩

水分補給をしましょう！～





毎週



続けて



いきいき



長寿

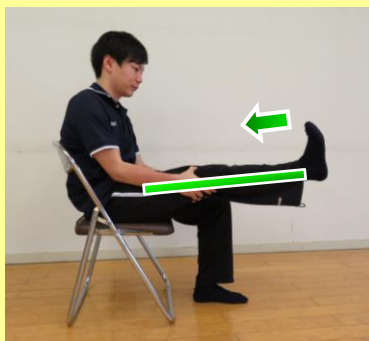


後半の運動 ～筋トレ・バランストレーニング～

※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

⑬



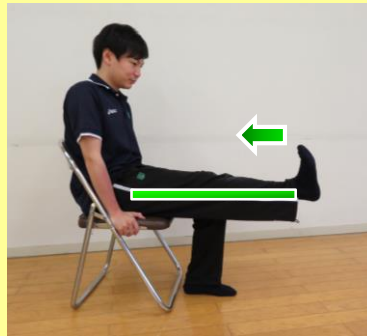
【ハムストリングス・もの裏】
膝の裏で手を組みゆっくり膝を伸ばす

⑭



【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秒キープ

⑮



【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5秒ずつ×3セット実施

⑯

椅子の縁を持って
バランスを崩さないように



【股関節周囲】
足首を起こし、片足ずつ太ももを胸に
近づけるように持ち上げる
左右10回実施

⑰



【肩・肩甲骨】
肩を耳に近づける
5秒間保持

⑱



【肩・肩甲骨】
肘を伸ばして腕を後ろに伸ばした
状態で肩を耳に近づける
5秒間保持×2セット実施

⑲



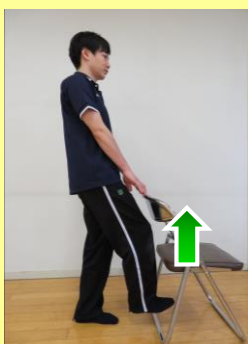
【体幹・肩甲骨・首・背中】
頭の後ろで手を組み、肘を後ろに引きながら胸を張る
肘を顔の前に近づけ、首を下に傾ける

⑳



【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

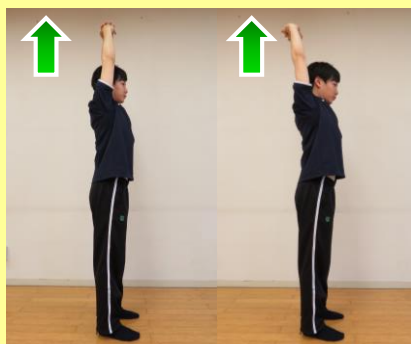
㉑



注意
椅子の背に体重を
乗せすぎない

【片足立ち バランス・全身】
30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
付けて行う

㉒



【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
その後、手のひらをひっくり返し、肘を伸ばしたまま、
肩の後ろまで大きく伸ばす

㉓



【深呼吸】
息をゆっくり吸いながらお腹をふくらます
息を吐きながらお腹をへこませ、呼吸を整える

終了です～お疲れ様でした～



毎週



続けて



いきいき



長寿



をやってみましょう～



窓を開けて換気をしましょう

