

おうち体操 ～タオル編～

基本姿勢



いすの前半分に座ります。

脚は腰幅に開き、足裏全体を床につけます。

おうちにあるタオルを用意して
体を動かしてみましょう♪

《筋トレの効果》

- 1, 転倒・骨折を予防します。
- 2, 糖尿病や高血圧などの生活習慣病、骨粗しょう症予防になります。
- 3, 免疫力を上げます。
- 4, コロナうつの解消につながります。

注

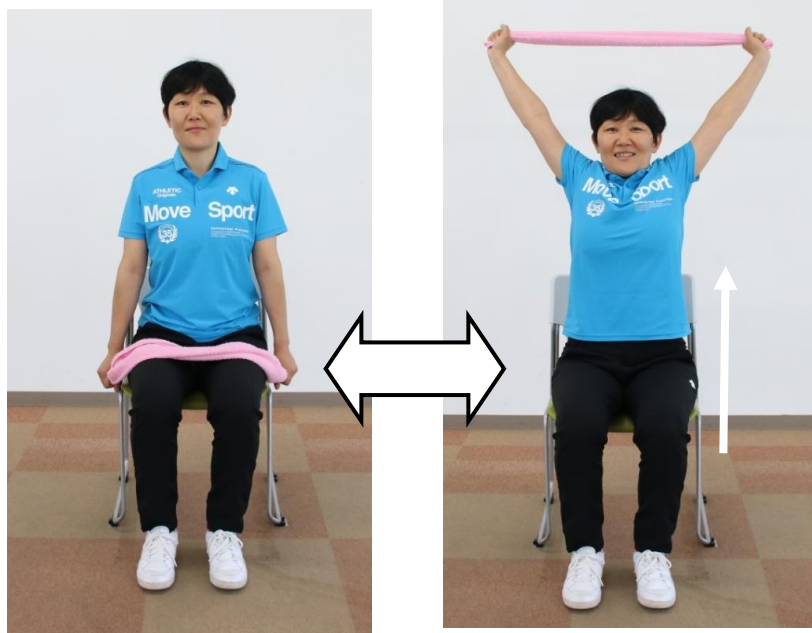
- ◇ 体操は広く、明るい場所で行いましょう。
- ◇ 水分補給を忘れずに、体操後は十分な休養をとりましょう。
- ◇ 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- ◇ 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- ◇ 息を止めて運動すると、血圧が上昇しやすいので、数を数えながら行いましょう。
- ◇ 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。

上半身の体操

タオルのはしを持って行きます

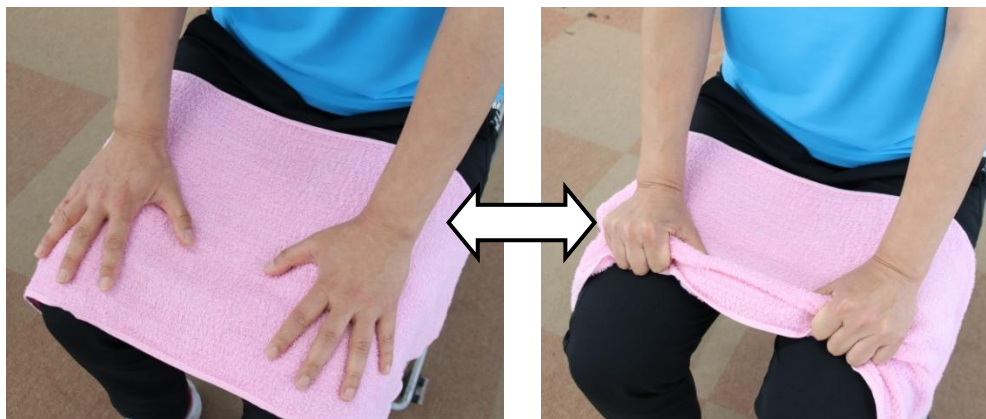
①「腕の振り上げ」 5回

気持ちのいいところまで伸ばしましょう♪



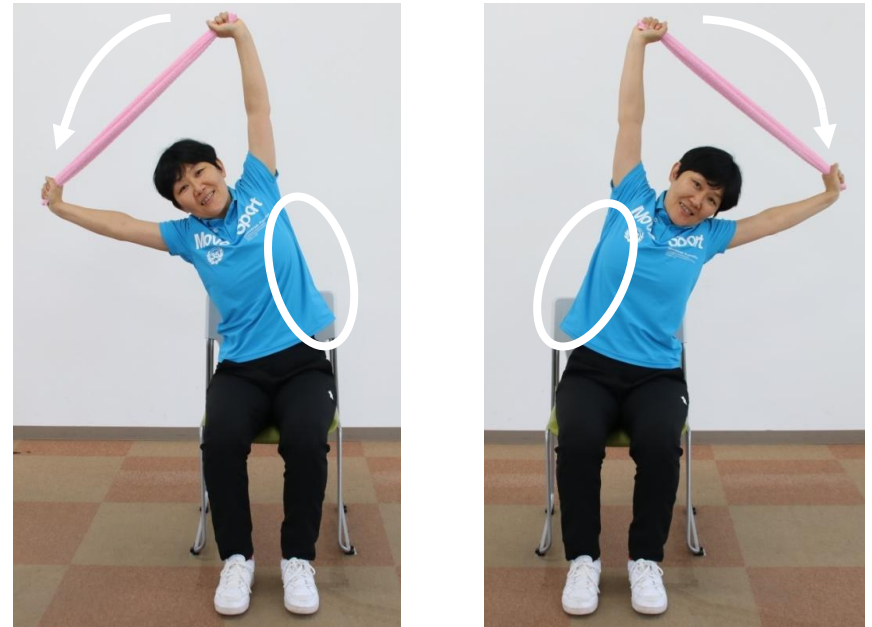
③「タオル握り」 10回

しっかり握って広げて、握力を鍛えます。



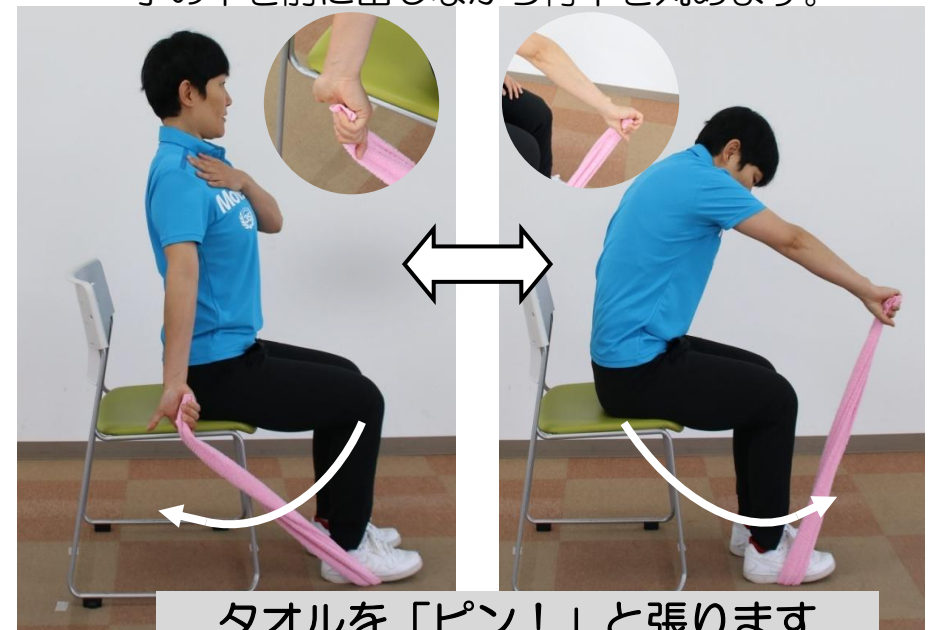
②「脇腹伸ばし」 交互に3回

息を吸って、吐きながら倒します。



④「腕の運動（胸・肩・背中）」 左右5回ずつ

てのひらを外に向けて胸を張り、手の甲を前に出しながら背中を丸めます。



タオルを「ピン！」と張ります

下半身の体操

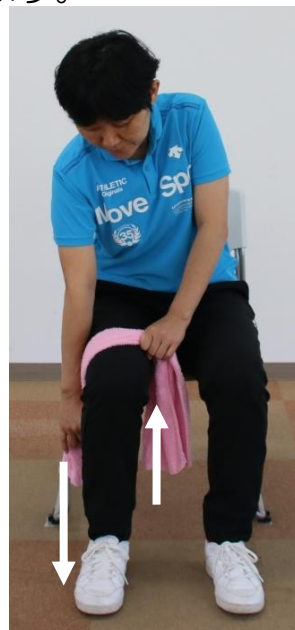
①「膝かかえ」 10回ずつ
膝を小刻みに揺らします。



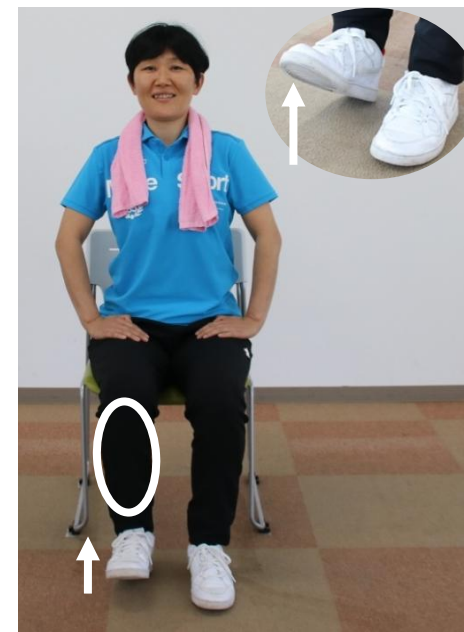
②「ふくらはぎ伸ばし」 10秒ずつ
ふくらはぎが伸びていることを意識しましょう♪



③「もも前さすり」 20回ずつ
脚の付け根から膝へ移動させながらさすります。



④「つま先上げ」 左右交互に20回
すねの筋肉を鍛えてつまずかない足に！



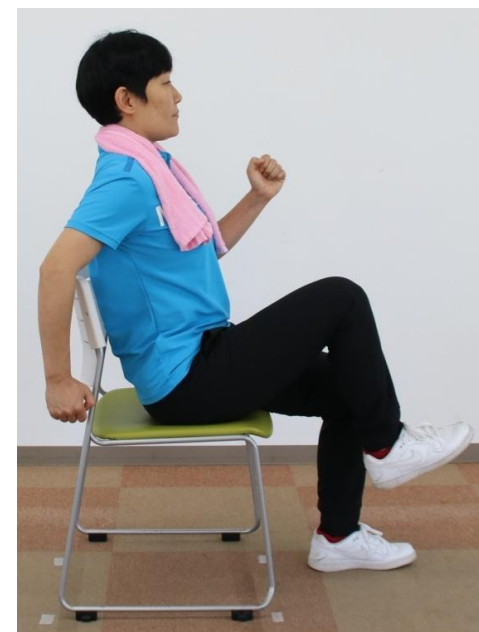
⑤「かかと上げ」 左右交互に 20回
ふくらはぎを鍛えて血流促進!



⑥「足伸ばし」 5回ずつ
脚の下にタオルを入れると
ももの前に力が入り膝の裏が伸びます。

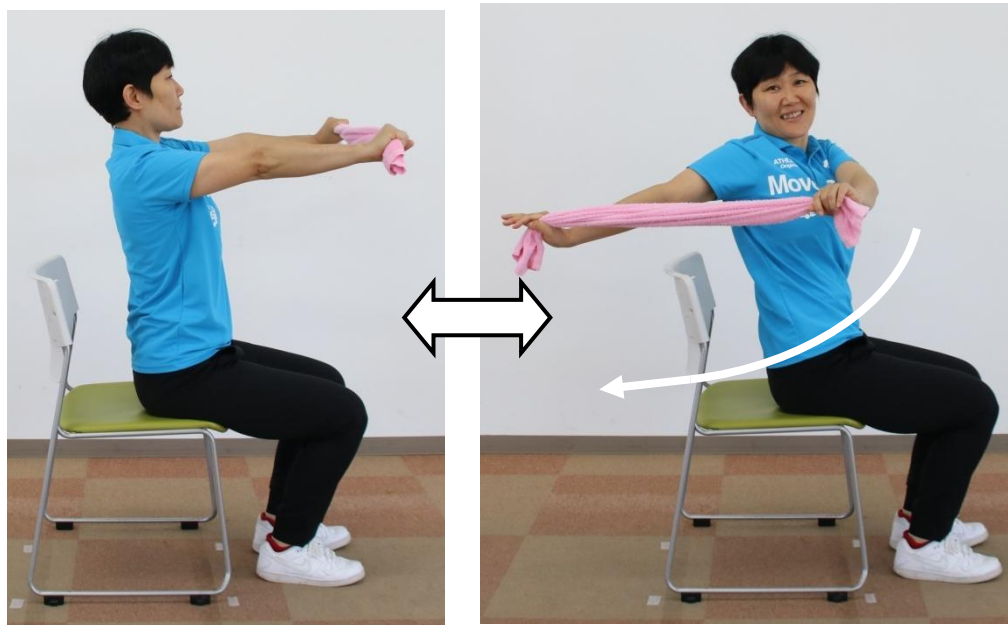


⑦「足踏み」 20回
腕も大きく振って全身運動!



体幹の運動

①「上体ひねり」 交互に 10回
腕を上げて、ゆっくりとひねります。



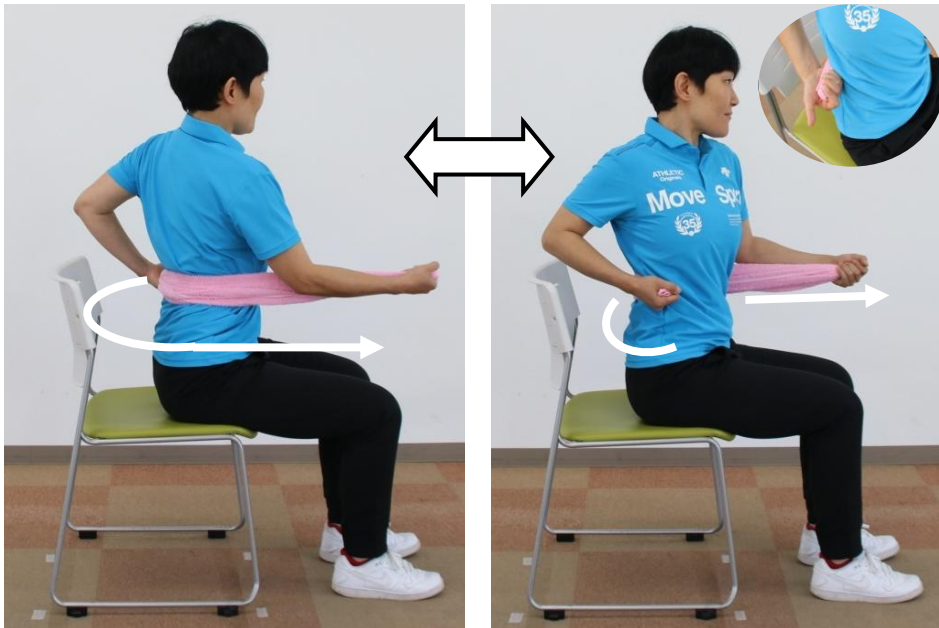
②「上体倒し」 5回

タオルで足をなでるように、ももから足首へ移動します。



③「背中拭き」 20回

左右交互に引っ張り、お腹周りが動いていることを意識しましょう。



④「ひじ・ひざタッチ」 交互に10回

お腹がねじれていることを意識して
ゆっくり行いましょう。

