

いつでも
どこでも
ちょちょこ
やろう!

やひこ楽ちよこ体操5

“姿勢改善”
からだ
が
楽に動ける!

いつでもどこでも簡単にできる5つの体操です。普段使わない筋肉を効果的に刺激し、からだのバランスを整えます。継続することで姿勢が改善され、普段の生活で楽に動けるなどの効果があります。

注意点

1. ゆっくり自分のペースで、息を吐きながら行いましょう。
2. 痛みや体調が悪い時は、無理をせずお休みしましょう。

30回

1. ペンギン体操

背筋が伸び、呼吸が楽になります。



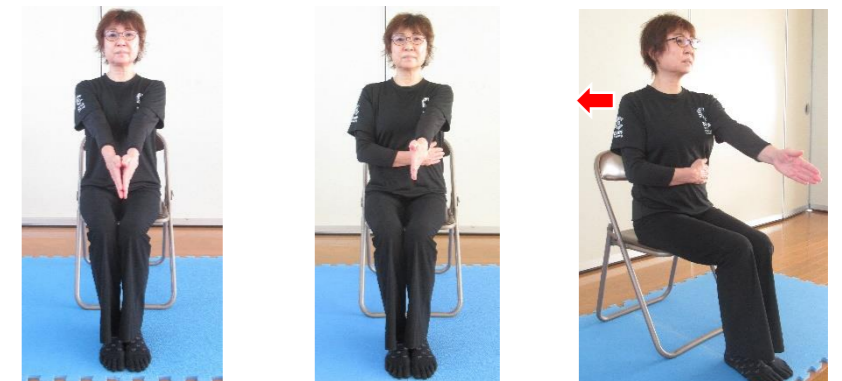
- ①膝をそろえて手のひらを前に向け、肘を伸ばす。
- ②手を少し後ろに引き、あごを上げる。
- ③肘を後ろに引いたまま、左右の肘を内側に30回寄せる。

ポイント! 背中の筋肉が縮むのを意識しましょう。

30回(左右)

2. 回旋体操

振り向きやすくなり、歩きが楽になります。



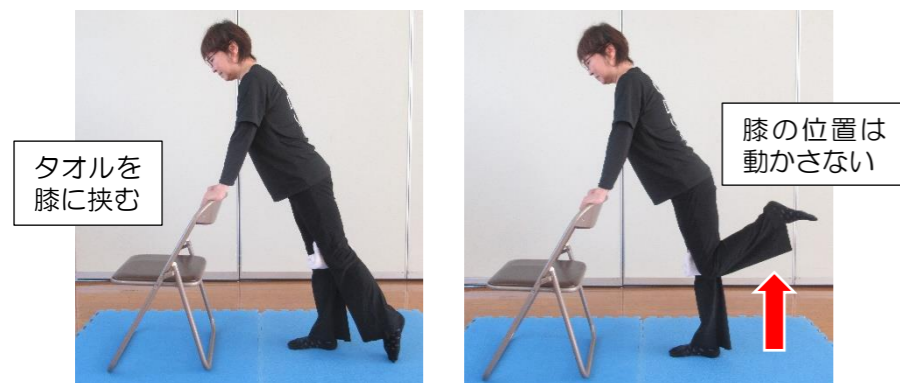
- ①膝をそろえて肘を伸ばし、おへその前で両手を合わせます。
- ②片手をお腹の横に置き、顔は正面を向いたまま、お腹に置いた方の腕の肩を真後ろに30回引く。

ポイント! 顔や骨盤が動かないようにしましょう。

めざせ続けて
30回(左右)

3. もも裏体操

膝が伸び、立位姿勢が改善されます。



- ①イスの背もたれ等につかまり、片足を一步後ろに下げ、つま先を床に向ける。
- ②膝を軸にかかとを上げた後、つま先を床におろす。これを30回(まずは10回×3セット)行う。

ポイント! ももの裏側を意識しましょう。

めざせ続けて
30回(左右)

4. もも前体操

歩幅が広がり、歩きが楽になります。



- ①イスに腰かけ膝をそろえて背筋を伸ばし、片足を前に出す。
- ②足首を立て、つま先を外側へ向ける。
- ③足を持ち上げ、さらに上に小さく30回(まずは10回×3セット)持ち上げる。

ポイント! ももの前側を意識しましょう。

めざせ 30回

5. 内ももおしり体操

膝が伸び、軸が安定して立ちやすくなります。



- ①かかとをつけて膝を伸ばし、つま先を広げる。
- ②両足のかかとをつけたまま、真上に引き上げる。かかとをつけたまま、床に戻す。

ポイント! 中心軸を意識して行いましょう。