

# 血行を促進し、 頭と体を活性化



(指導者情報)

・大野 明日美 (健康運動指導士)

主に 60 歳～90 歳代の方を対象に、デイサービスやふれあいサロンの会場で**健康体操**を行っています。椅子に座って行う運動が多いので無理なく初めての方にも安心です。



(参加者の感想)

- ・体がほぐれて気持ち良かった
- ・指の体操は頭の体操になった
- ・初めて習う体操があって楽しくできた

## ✓かかとで踏み踏み体操(血行促進、むくみの改善・予防)

片足 30 秒



※一方の踵で、もう一方の足の甲をマッサージするように

## ✓足上げお腹ひねり(体幹と脚の強化)

「左右交互に 10 回」を 3 回繰り返す



※肘と膝をくっつける時に息を吐き、戻す時に吸います

## ✓両腕背伸び(肩回りの柔軟と血行促進)

一連の動作を 5 回繰り返す



※両手を組んで息を吸いながら手のひらをひっくり返して頭の上まで移動させます  
息を吐きながら両手を横に開いて下ろします

## ✓グーパー体操(頭の活性化)

グーパーを 1 回として②③を 5 回繰り返す



※両脚を開いた時に手はグー、閉じたらパーにします

## ✓グーチョキパー体操(頭の活性化)

グーチョキパー拍手を 1 回として 5 回繰り返す



※足踏みしながら、手はグーチョキパー拍手を行います

呼吸は止めずに行いましょう。また回数や時間は目安ですので、自分のペースで行い、体調が悪い時や痛み等がある時には無理をせずお休みしましょう。

令和 2 年 1 月作成