

# 真岡市 オレンジサポーター かんたん体操

真岡市  
一般財団法人日本健康財団

## ストレッチング 体の柔軟性を高めよう！ 1種目10秒目安で行いましょう！



### ①背伸び・体側伸ばし



#### 肩こり・腰痛予防改善

体の前で手を組み、上に伸ばす。腕を耳につけるように行う。上に伸ばした後、そのまま体を横に倒し、体側を伸ばす。

※肩が痛い場合は、斜め前等腕が挙がるまで、もしくはタオルを利用して腕を挙げる。

### ②首



#### 肩こり予防改善

左右10秒ずつ実施  
右手で左側頭部を包み込む。頭を右に倒して左頸部を伸ばす。左腕は下ろす。

※腕で頭を引っ張らないように注意する！  
腕の重みで頸部を伸ばす！

### ③太もも裏伸ばし



#### 腰痛予防

左右10秒ずつ実施  
膝を曲げずに片足を前に出し、息をこらえないように注意して上半身を前傾し、伸ばす。

※上半身を倒す際、顔を正面に向け、頭が心臓の位置より下がらないように注意する！  
(血圧・眼圧を上げないため)

### ④ふくらはぎ伸ばし



#### こむら返り予防

左右10秒ずつ実施  
片足を1歩後ろに引き、後ろ足のつま先を真っ直ぐに向け、踵をつけて、前の足を曲げる。

※後ろ足の踵が浮かないように注意する！  
反動をつけない！



# 真岡市 オレンジサポーター かんたん体操

## 筋力トレーニング 足腰の筋力強化！ 1種目10回目安で行いましょう！

### 1. スクワット



**下半身強化、転倒予防**  
8カウントでゆっくりと実施

腰幅に足を開き、正面を見て、  
1. 2. 3. 4で腰を落とし、  
5. 6. 7. 8で立ち上がる

※お尻を引き、膝がつま先より  
前に出ないように注意する！  
膝とつま先を同じ方向に向け、  
膝が内側に入る・外側に出る  
ことがないように注意する！

### 2. 腿上げ



**体幹・下腹部強化**  
8カウントで左右交互に実施

1. 2. 3. 4で足を上げ  
5. 6. 7. 8で足を下ろす

※ふらつく場合は椅子や机に  
つかまりながら実施！  
腰が反る・背中が曲がる  
ことがないように注意する！

### 3. ボート漕ぎ



**姿勢改善・円背予防**  
8カウントでゆっくりと実施

両腕を前に伸ばし、  
1. 2. 3. 4で肩甲骨を寄せる  
ように両肘を後ろに引き、  
5. 6. 7. 8で元に戻す

※腕を引く時に肩に力が入り、  
肩が上がらないように  
注意する！

### 4. 膝の曲げ伸ばし



**太もも強化・膝痛予防**  
8カウントで左右交互に実施

1. 2. 3. 4で  
膝をゆっくりと伸ばし  
5. 6. 7. 8で  
ゆっくりと元に戻す

※猫背にならない様  
注意する！