

# お達者ストレッチ

モリイナサキ・健

## 上半身ストレッチ



胸のストレッチ  
手を腰の後に組み、胸を開く



背伸び  
手を組んで上に伸ばす



体幹の横をストレッチ(左右)  
手を上に伸ばして横にたおす(左右)



左右の肩甲骨を開く  
手を前につきだす



腰をひねる(左右)  
腕を組んで上半身を左右にひねる



肩のストレッチ(左右)  
肘をかかえこむように

※あまり強くとすると肩を痛めます



肩、腕のストレッチ(左右)  
肘か手首を後へひっぱる



背中ストレッチ  
手を後で組んでおじぎ



首の後のストレッチ  
頭を前にたおす



首の横のストレッチ  
頭を横やななめ前にたおす



首の前のストレッチ  
頭を後にたおす

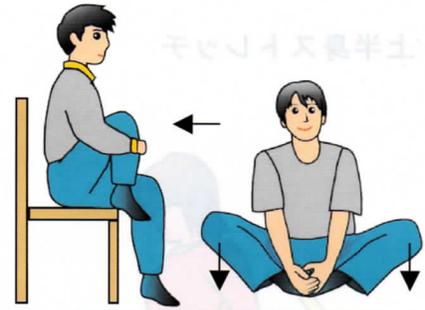
下肢・体幹ストレッチ



腰、ももの後面ストレッチ  
つま先をさわるように前へ



体をひねる(左右)  
つま先をさわるようにひねる



股関節ストレッチ  
膝をかかえる、脚を横に開く



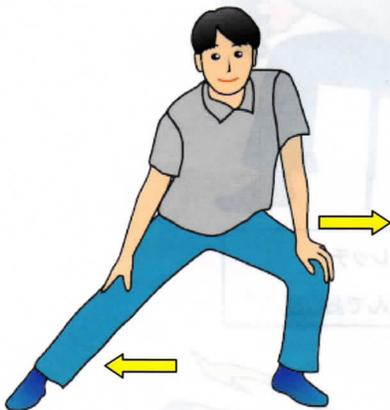
ももの前面ストレッチ(左右)  
足を持って後にひっぱる  
※必ず壁や椅子につかまらしましょう



前屈、後屈  
体を前にたおす、後へ反らす  
※反らせすぎると腰を痛めます



ふくらはぎストレッチ(左右)  
片脚を前に出して体重をかける



内股ストレッチ(左右)  
脚を開いて片方の膝を曲げる

「お達者倶楽部」で紹介しているストレッチ体操の中から代表的なものをイラストで示しています。

1. 気軽に無理なくできる種目から始めて下さい。
2. 息を止めないで、自然に呼吸しながらやりましょう。
3. 痛いことや恐いことはしなくていいです。
4. 各項目とも、できたら 10 秒～30 秒 ゆっくりと伸ばします。

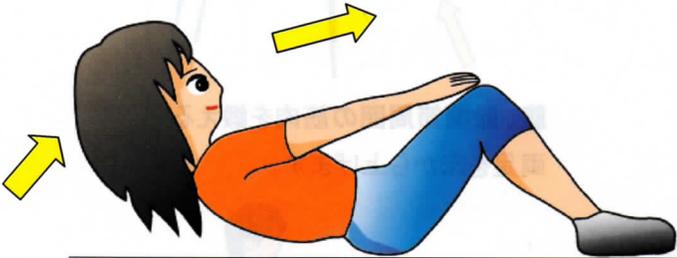


# 筋力トレーニングメニュー（上級編）

## 全項目共通

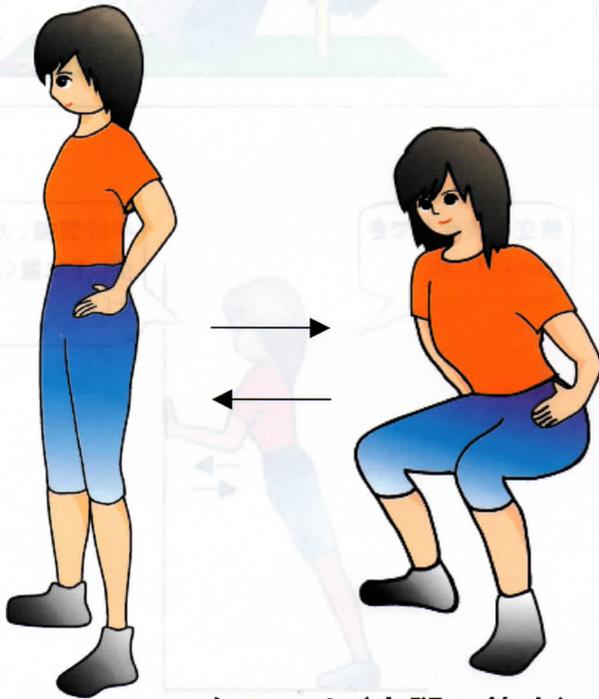
- ・ 5～10回、体調にあわせて
- ・ とにかくゆっくりやるのがコツ
- ・ 息はとめないで、楽に呼吸しながら
- ・ できたら週3日以上！

※体調の悪いときはやらない！



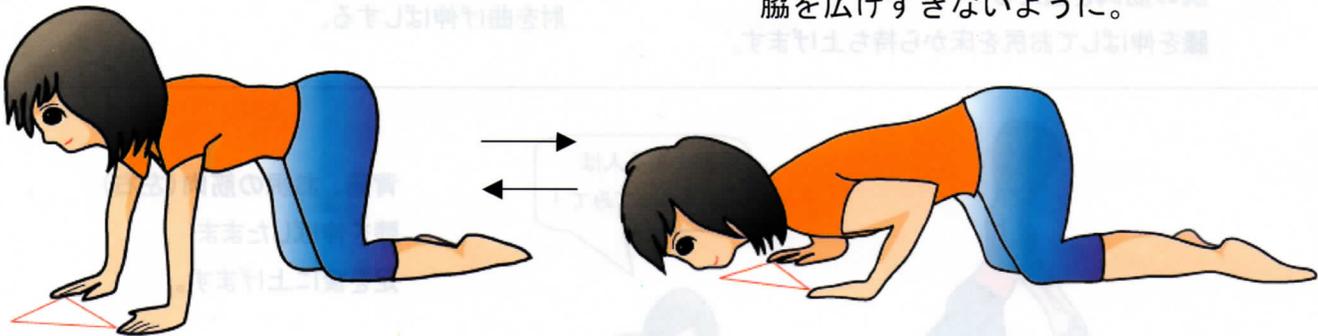
起き上がり腹筋

あお向けで、膝を曲げる。  
床から少し肩が離れる程度でもよい。



スクワット（大腿の筋肉）

足は肩幅ぐらい。  
膝が足先より前にならないように。



うで立て伏せ（腕・肩周囲の筋肉）

手は肩幅くらいに開く。  
脇を広げすぎないように。

これらの運動がきつい！ムリ！という人は裏面へ



# 楽しく筋トレメニュー

スクワットができない人はこれ！



太ももの筋肉を鍛える(左右)  
膝をしっかり伸ばします。

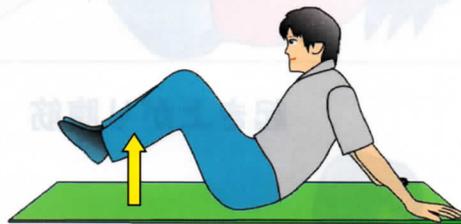


※手の置きかたは後向きでも前向きでもいいです。

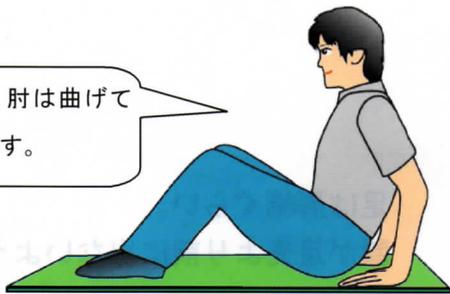
起き上り腹筋ができない人はこれ！



腹、股関節周囲の筋肉を鍛える  
両足を床から上げます。



最初、肘は曲げておきます。

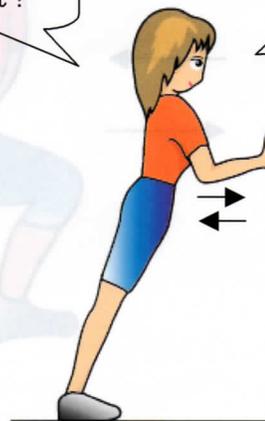


腕立て伏せができない人はこれ！



腕の筋肉を鍛える  
肘を伸ばしてお尻を床から持ち上げます。

腕立て伏せができない人はこれ！



手は肩幅。水平より少し下に置くとやりやすい。

腕の筋肉を鍛える  
壁に手をつき、寄りかかるとして肘を曲げ伸ばしする。

余裕のある人はこれもやってみて！



背筋、お尻の筋肉(左右)  
膝を伸ばしたまま足を後に上げます。

