



「5きげんテレビ」1月19日（火）放送 運動不足解消のカンタン体操！



〈体操をする時の注意〉
 ・使用する椅子は、脚がしっかり固定しているものを準備ください。
 ・医師に運動を止められている方、体操中に体調が優れない場合や痛みを感じる場合は、体操をおやめください。
 ・体操は体力に合わせ、ゆっくりと行なってください。
 ・体操中は呼吸を止めず、呼吸をしながら行ってください。

Ω椅子の座り方



☆椅子の中央に腰掛け、
良い姿勢を意識しましょう！

《エクササイズⅠ》肩・肩甲骨を動かして、「肩こり予防」



① 両肘を曲げ、胸を開き指先で肩に触れる。



②の1 胸を開いたまま肘を上
ゆっくりと上げる。
次に肘を下ろし①に戻る。
①⇔②を4回程繰り返す。



②の2 両肘を体の前でゆっくり
合わせ、背中を丸くする。
次に①に戻り、肩を後ろ
に引き、胸を張る。
①⇔②を4回程繰り返す。

《エクササイズⅡ》下腿筋を動かして、「冷え性予防」



① ひざの真下にかかとが
くるように座る。
かかとを支点として、
つま先を上げる。
4回程繰り返す。



② ひざの真下につま先が
くるように座る。
つま先を支点として、
かかとを上げる。
4回程繰り返す。

《エクササイズⅢ》「腰の周辺のコリほぐし」



① 肘を曲げ、手の甲を
体側にあて、両脚を広
めに開く。



〈側面〉



〈正面〉

② お腹をへこませ身体を前に
倒し、両ひじを脚の間に入れ
る。

③ 次に①に戻り、
へそを前に出し背筋を
伸ばす。

※②～③を4回程ゆっくり繰
り返す。