

桑名すこやか体操

～みんなでいっしょに、フレイル予防～

1 手足トントン

- ① 手首から肩 ② 足首から足の付け根



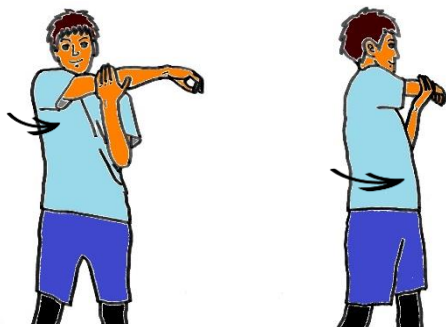
2 首のストレッチ

- ① 前 → 後 ② 右 → 左 ③ 右まわり → 左まわり



3 腕と腰のストレッチ

- ① 腕を胸に引き寄せる ② 腰をひねる



4 つま先上げ・かかと上げ

- ① つま先上げ ② 両かかと上げ



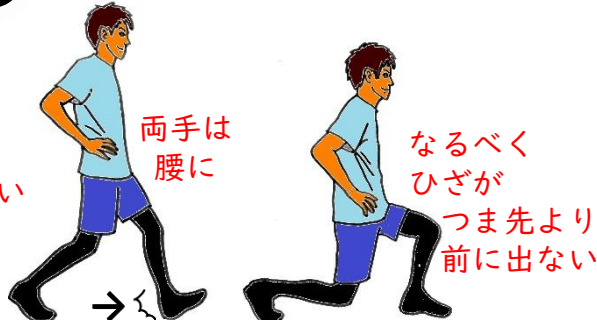
5 ひざタッチ

- ① 手とひざ ② 肘とひざ



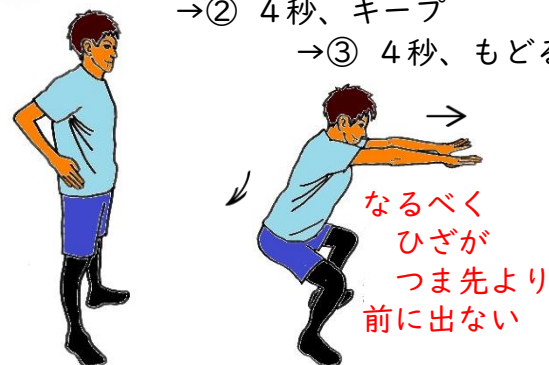
6 大きく一歩

- ① 前に大きく一歩 ② しゃがむ



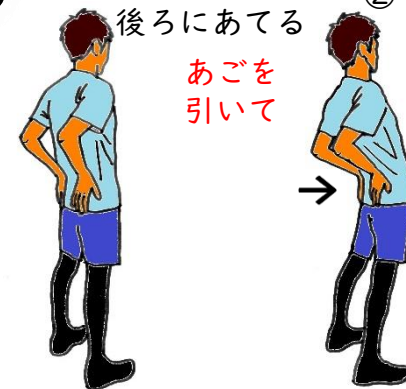
7 スクワット

- ① 4秒、しゃがむ → ② 4秒、キープ → ③ 4秒、もどる



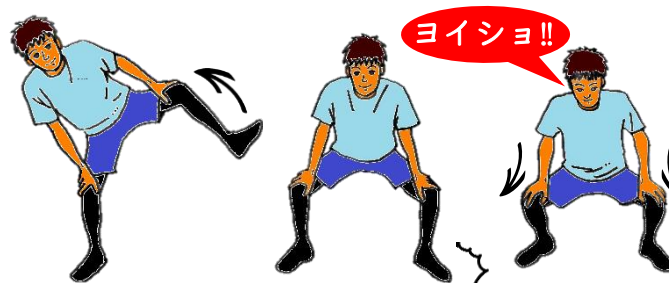
8 腰のストレッチ

- ① 手を骨盤の後ろにあてる あごを引いて ② 前に押し出す 背中をそらし過ぎない



9 しこ踏み

- ① 横にドスン ② しゃがむ



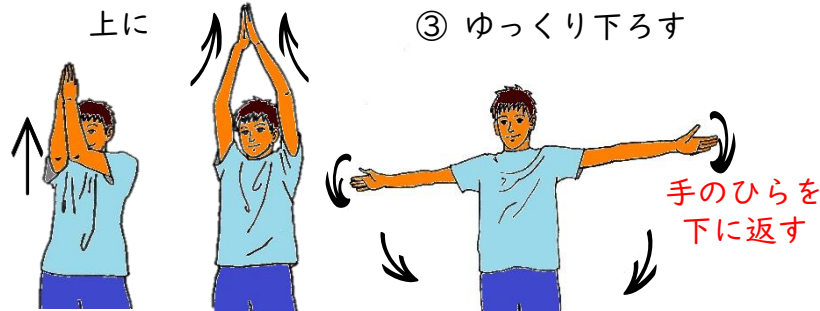
10 ふくらはぎのストレッチ

- ① 4秒、下ろす → ② 4秒、キープ つま先に届かなくてもよい



11 肩のストレッチ

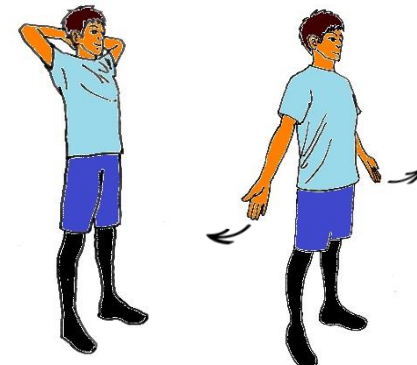
- ① 肘をつけて上に ② 頭の上まで ③ ゆっくり下ろす



痛みの出ない範囲で

12 深呼吸

- ① 肘を開いていい姿勢 ② 深く吸ってしっかり吐く



楽しく継続するために

- ✓ 息を止めない
- ✓ 無理をしない
- ✓ 痛い時は止める
- ✓ 水分補給をする

体操の動画はこちらからご覧ください →



お問い合わせ先
桑名市役所 保健医療課
TEL 0594-24-1182
FAX 0594-24-3032