

## 毎日の生活でお困りのことは ありませんか？

○指先を動かせば脳にたくさんの刺激が伝わります。

また、脳の活性化によって「認知症予防につながる効果が期待できる」との意見もあります。

○最近「難しくなった」と思う動作が再び行えるように取り組み生き生きとした生活を送りましょう。



## こんな動作に 役立ちます

あなたはどの動きが

苦手ですか？

チェックをつけて☑

みましょう！

## 肩の体操

- 背中や腰を洗う
- 足を洗う
- 洗濯を干す
- 高い所に持ち上げる
- 窓を拭く
- 服を脱ぎ着する
- 肩のコリが気になる

## 手首・指の体操

- 洋服のボタンを留める
- 箸の操作をする
- ペットボトルを開ける
- ビンの蓋を開ける
- ヨーグルトを開ける
- 小銭を支払う
- 草をむしる
- 包丁で切る

## 頭の体操

- 物忘れが気になる
- 趣味をしなくなった
- 段どりが悪くなった

## 足の体操

- 歩きにくい
- 転びやすい
- つまづきやすい
- 立ち上がりにくい

## 朝の体操

朝に体操を行うことで脳に血流が行き渡り、スッキリと冴えた状態で一日を過ごせますよ

## 昼の体操

午前中の疲れをリセットし、午後も元気に体を動かしましょう

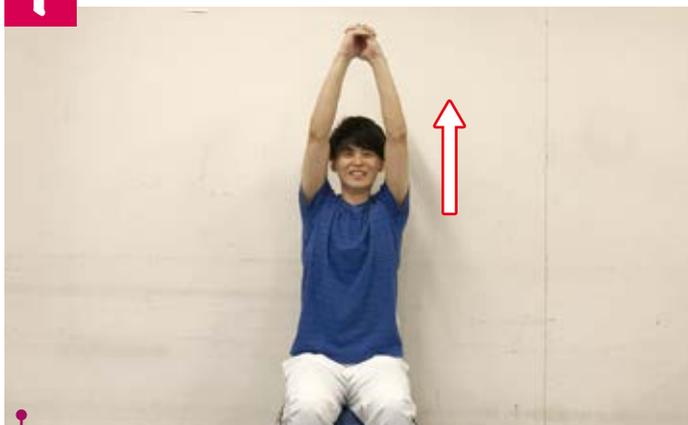
## 夜の体操

ゆっくりと運動を行うことで、一日の疲れを取り除くことができ、寝つきが良くなりますよ

# 準備体操

立って行える人は立って、ふらつきがあったり、足腰に痛みがある人は座って行いましょう

## 1 深呼吸



鼻から息を吸いながら両手を上げます(3回)

## 2 肩と脇腹を伸ばす



両手を上げたまま、ゆっくりと身体を倒し脇を伸ばします(各10秒、2回)

## 3 指の握り開き



腕をまっすぐ伸ばし、しっかりと指を握って開きます(各10回)

## 4 腕と手のひら伸ばし



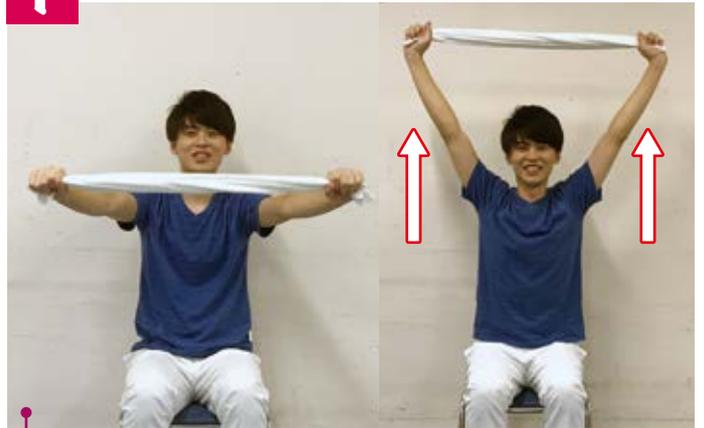
手のひらを天井に向け肘を伸ばして、手首を反らします(各10秒、2回)



# 肩の体操

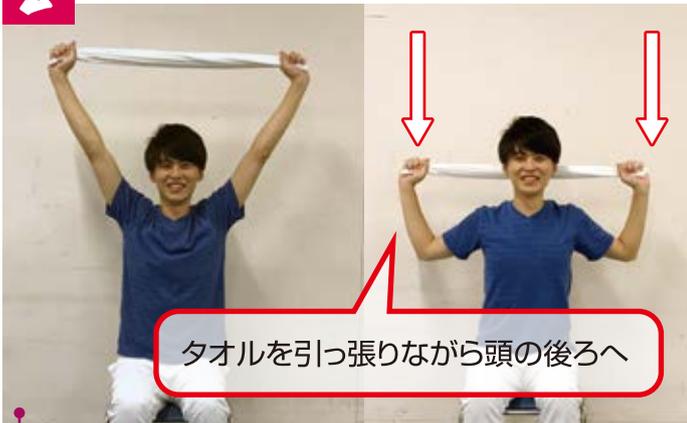
◎各々10回ずつ行います

## 1 バンザイ



タオルの端を持って、肘を伸ばしたまま腕を上げます

## 2 肩甲骨を寄せる運動



タオルを引っ張りながら頭の後ろへ

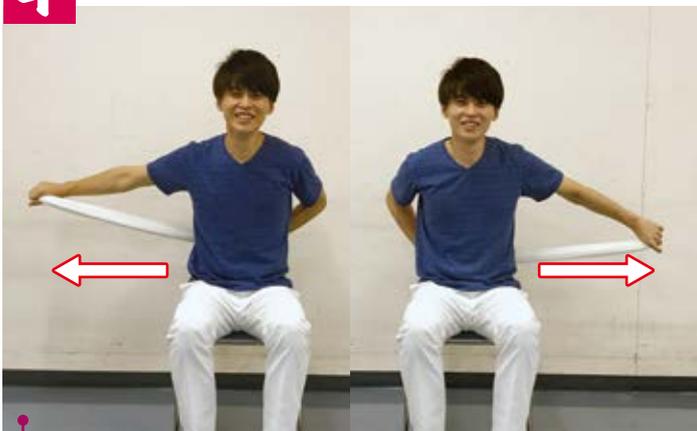
手を挙げた状態から、頭の後ろに引き、肩甲骨を寄せます

## 3 背中洗い



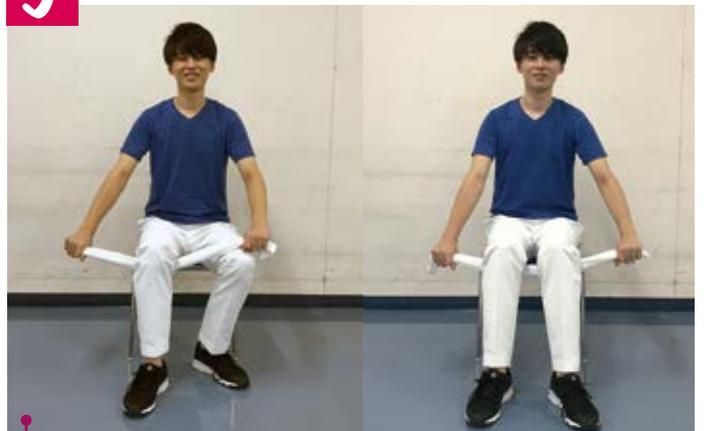
タオルを背中で縦に持ち上下に動かします

## 4 腰を洗う



タオルを腰の後ろで横に持ち、左右に動かします

## 5 タオルまたぎ



タオルを膝の上で持ち片足ずつまたぎます



# 手首・指 の体操 1

## 1 タオル回し (10回)



タオルの端を持って縦にし、  
ペダルを回すように動かします

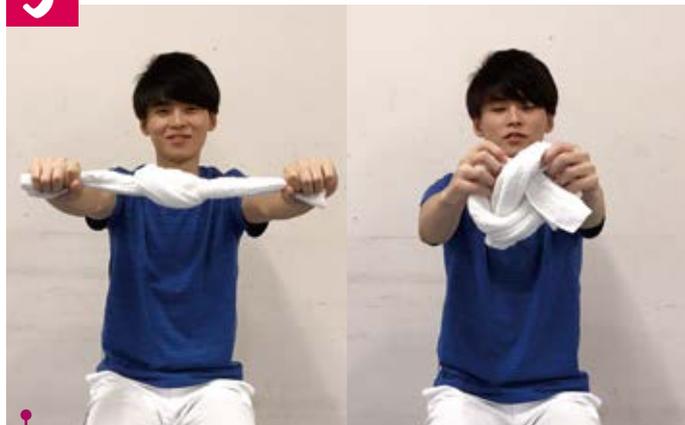
## 2 手首ねじり (5回)



片方は固定

タオルの端を持って手首に巻き付けます

## 3 タオルしばり・ほどき (5回)



タオルを固く結び、指先を使ってほどきます

## 4 指でたぐり寄せる (5回)



タオルを膝の上に垂らし指先でたぐり寄せます

## 5 指の力でひっぱる (10回)



指を伸ばして

タオルを四つ折りにし指でつまんで左右に引っ張ります



# 手首・指 の体操 2

## 1 手首、腕の関節運動



手首、肘が動くように、大きく10回ぶらぶらさせます

## 3 肩の運動



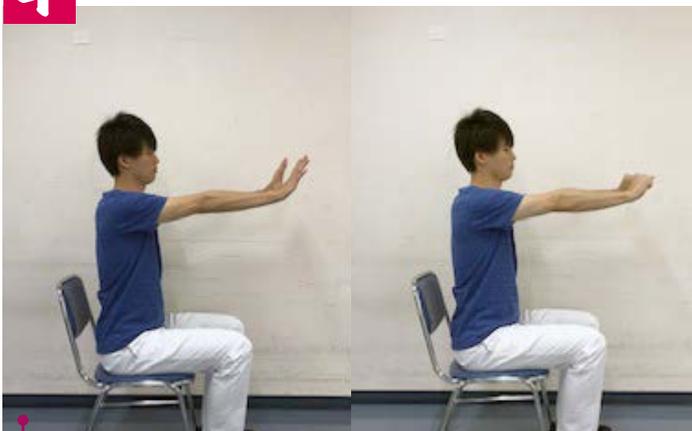
両手を肩に置き、大きく肘を回します(10回)

## 2 手首の運動



両手を組み、ゆっくり大きく手首を5回左右に回します

## 4 筋力運動



腕を肩の高さまで上げ、握った状態から素早く手を開きます(10回)

## 5 ゴム風船



足を開いた状態で片手で風船をつきます(慣れてきたら少しずつ高くしたり、手を交互についてみましょう)



# 頭の体操

## 1 トントンすりすり体操



右手で膝をトントンとグーで叩き、左手で膝をすりすりとパーでなでます(左右10回ずつ)

## 2 指数え



親指から順に指折りをします小指からも順に行います(左右の折始めをずらしてもOK)

## 3 タオルを投げてパン



タオルを結んで、上に投げている間に手を叩きます(叩く回数を増やしてもOK)

## 4 タオルキャッチボール



二人一組で、結んだタオルを投げ合います

## 5 「さ」でポン



「あんたがたどこさ」の歌に合わせて「さ」で手を叩きます



# 足の体操

## 1 足首の運動



片足で爪先立ちになり足首をゆっくり大きく回します  
(左右5回ずつ)

## 2 股関節の運動



膝を伸ばして片足を後ろへゆっくり振り上げ、3秒数えます  
(左右10回ずつ)

## 3 股、膝関節の運動①



ゆっくりと膝を曲げていき途中で止めて3秒数えます  
(左右10回ずつ)

## 4 筋力運動②



膝を曲げずに片足を横にゆっくりと振り上げて3秒数えます  
(左右10回ずつ)

## 5 足指の運動(タオルギャザー)



足の指でタオルを手前にたぐり寄せます  
(踵は浮かないように)



# 朝の体操

◎各々10回ずつ行います

朝に体操を行うことで脳に血流が行き渡り、スッキリと冴えた状態で一日を過ごせますよ。

## 1 背伸び



両手を組んで頭の上にとしっかりとあげます

## 2 お尻伸ばし①



片方の太ももを持って胸にひきよせます

## 3 お尻伸ばし②



両方の太もも(膝)を持って胸にひきよせます

## 4 体ひねり



両方の膝を片側に倒し体をひねります

## 5 太もも伸ばし



夕横向きの状態で足首を持ちお尻にひきよせます



# 昼の体操

◎各々10回ずつ行います

午前中の疲れをリセットし、午後も元気に体を動かしましょう。

## 1 足上げ運動①



手で体を支えながら、片足ずつ持ち上げ3秒数えます

## 2 足上げ運動②



膝を伸ばしたまま足を持ち上げ3秒数えます

## 3 立ち上がり運動



体の前で両手を組み、お辞儀しながら立ちます

## 4 アキレス腱のばし



片足を後ろに下げ、膝を伸ばしたまま腰を落とします（伸ばす足の膝を曲げない）



# 昼の体操

◎各々10回ずつ行います

## 5 つま先立ち運動



立って物につかまり、ゆっくりつま先立ちになります

## 6 腹筋運動



仰向けになり両膝を立て、お腹に手を置き、おへそを見るように頭を持ち上げます  
(5秒数えたらゆっくり戻る)

## 7 お尻上げ



仰向けで手を横につきながら、お尻を上を持ち上げます  
(5秒数えたらゆっくり戻る)



# 夜の体操

◎各々10回ずつ行います

ゆっくりと運動を行うことで、一日の疲れを取り除くことができ、寝つきが良くなりますよ。

## 1 座って背伸び



両手を組み頭の上にゆっくりと持ち上げます

## 2 横へ手伸ばし



両手を左右に持ち上げ、横にゆっくりと突き出します

## 3 胸はり



体の後ろで両手を組み後ろに引いて胸を張ります

## 4 前へ手伸ばし



体の前で両手を組みゆっくり前に突き出します

