



# なごや健康体操

## 熱田区オリジナルバージョン

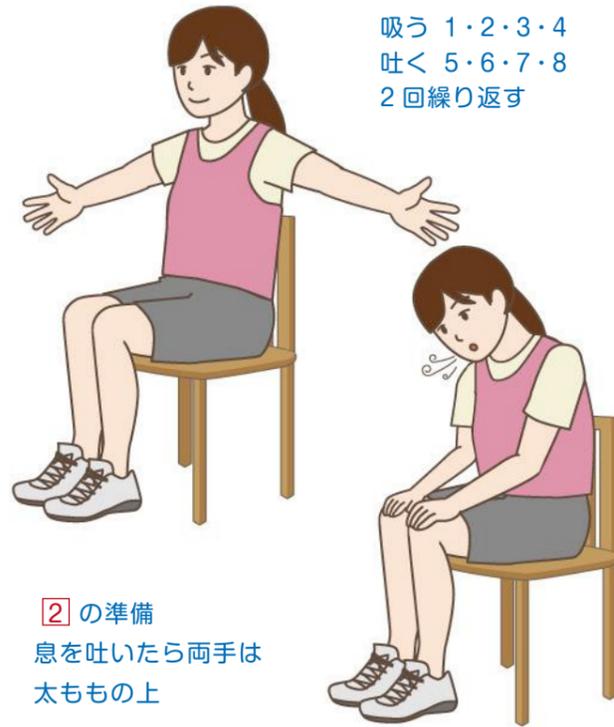
名古屋市作成の「なごや健康体操／ひとりで体操」をもとに作成した、ひとりでも・仲間とでも・どこでも・楽しく・気軽に・どの年代の方にも取り組める椅子に座ってできる「熱田区オリジナルバージョン」として短い時間で効果的な体操です。

制作：熱田保健センター 保健看護担当

### 1 深呼吸

体操の目的：心身をリラックスさせる。

○ゆっくりと息をいっぱい吸って、吐きます。

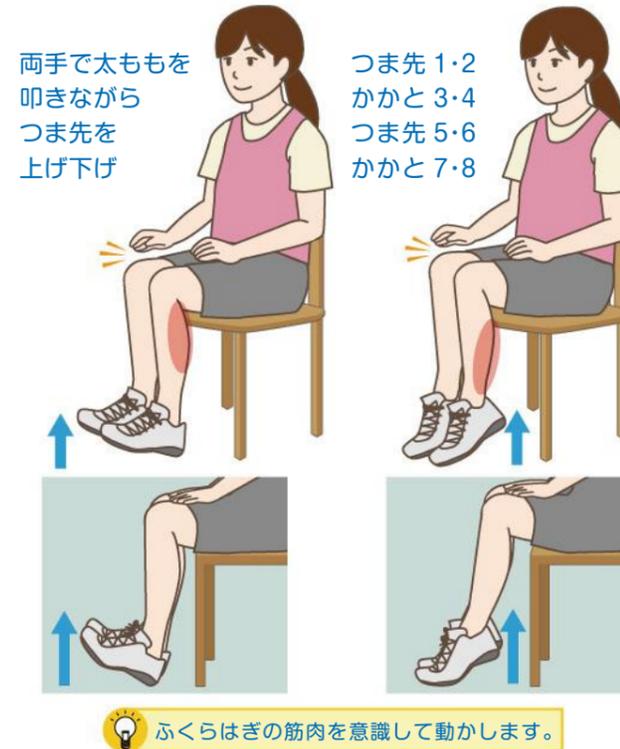


### 2 ふくらはぎの血行をよくする体操

体操の目的：血行をよくする。

○少し浅めに座ります。

○つま先とかかとの上げ下ろしを交互に行います。



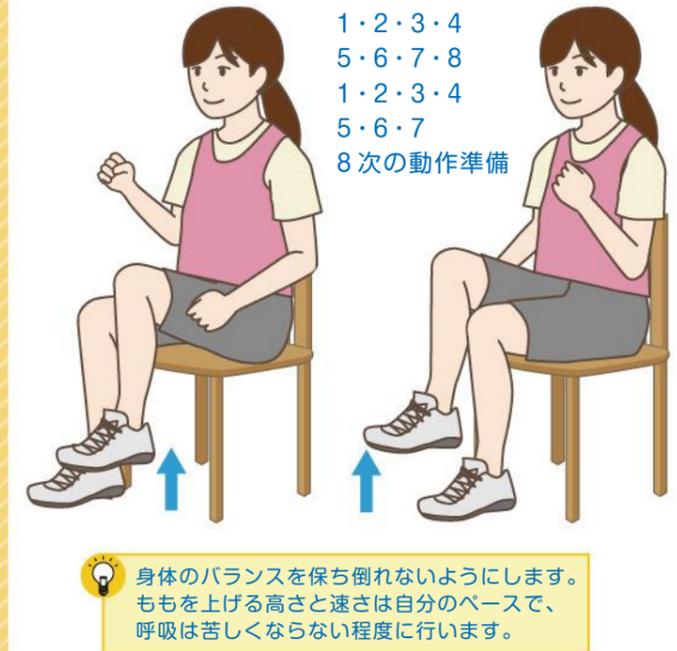
### 3 チェア・ウォーキング体操

体操の目的：疲れにくい体ができる。

骨粗しょう症予防。

○椅子に浅めに座り、両手は軽く握ります。

○椅子に座った状態で、ももを交互に上げ下ろしをしてその場でウォーキングします。



### 4 首の筋肉の体操

体操の目的：首のコリや痛みを防ぐ。

○両手を組み頭の後ろに置きます。

○そのままの位置で手と頭を互いに押し合い、全力を入れ保持します。

両手を頭の後ろへ置き、  
手と頭を互いに押し合う  
1・2・3・4・5・6・7・8  
1・2・3・4・5・6・7・8  
次の動作準備

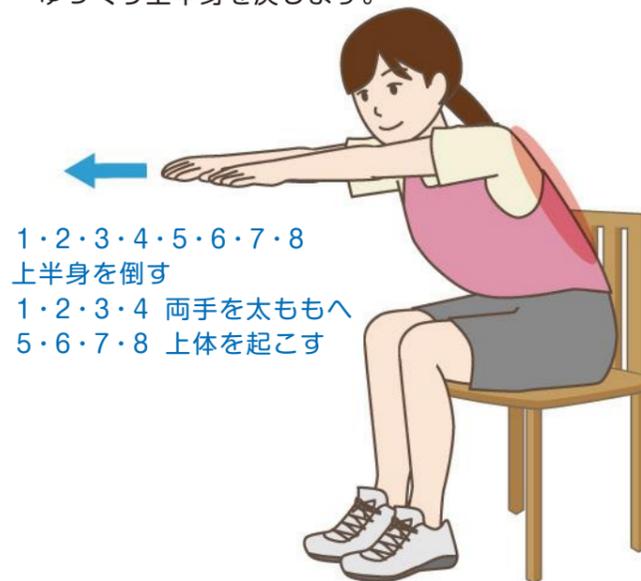


### 5 背筋の体操

体操の目的：腰のコリや痛みを防ぐ。

○両腕をまっすぐ肩の高さに伸ばした状態で、上半身をゆっくり前に倒し保持します。

○元に戻す時は両手をひざの上に置いてからゆっくり上半身に戻します。



### 6 股関節を強くする体操

体操の目的：腰の痛みや転倒を防ぐ。

○一方のひざに両手を置き、手を置いた方の脚を少し上に上げます。

○背中を丸めながら、両手とひざを互いに押し合い、全力を入れ保持します。

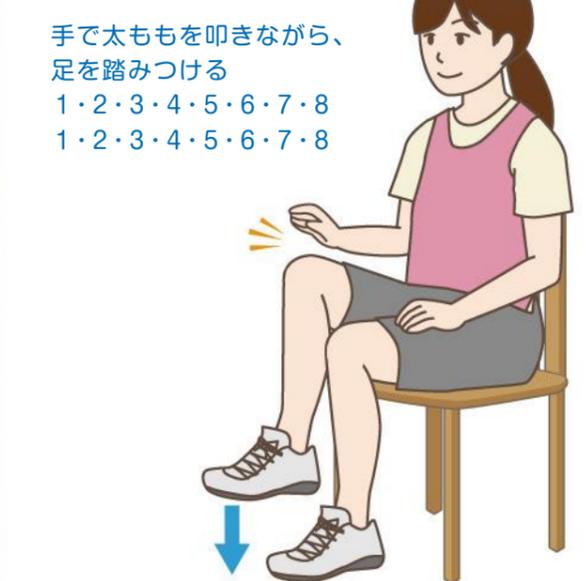


### 7 骨を強くする体操

体操の目的：骨粗しょう症予防。

○片方のももを高く上げ床を強く踏みつけます。

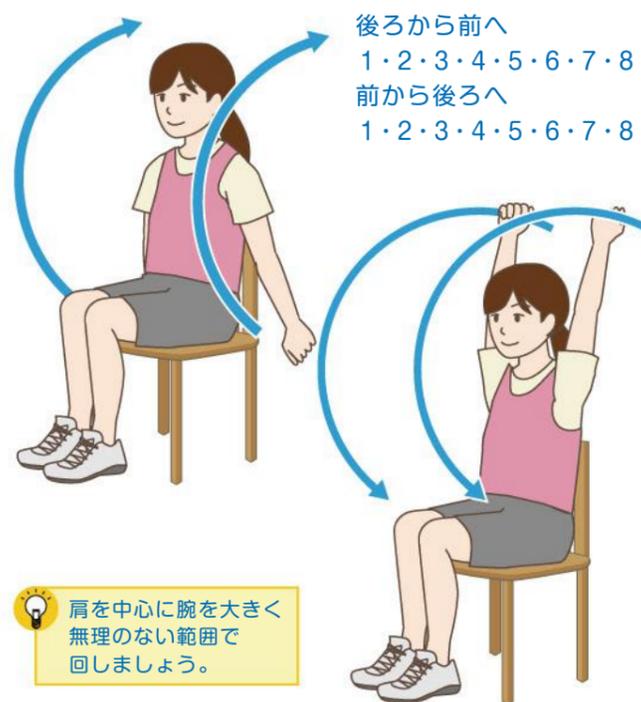
○左右交互に行います。



## 8 肩まわし体操

体操の目的:肩を楽に動かすことができる。

- 手は軽く握り、ひじを伸ばして腕を回します。
- 後ろ回し→前回しを交互に行い、腕を大きくゆっくり回します。



## 9 背伸ばし体操

体操の目的:腰と背のコリや痛みを防ぐ。

- 一方のひざを上げ、ももを胸の方に近づけます。
- 両手を上げた方のひざの下で組み、ももの方へ上体を近づけるようにし、ゆっくり前へ倒し保持します。



## 10 ひざ伸ばし体操

体操の目的:ひざを楽に伸ばすことができる。

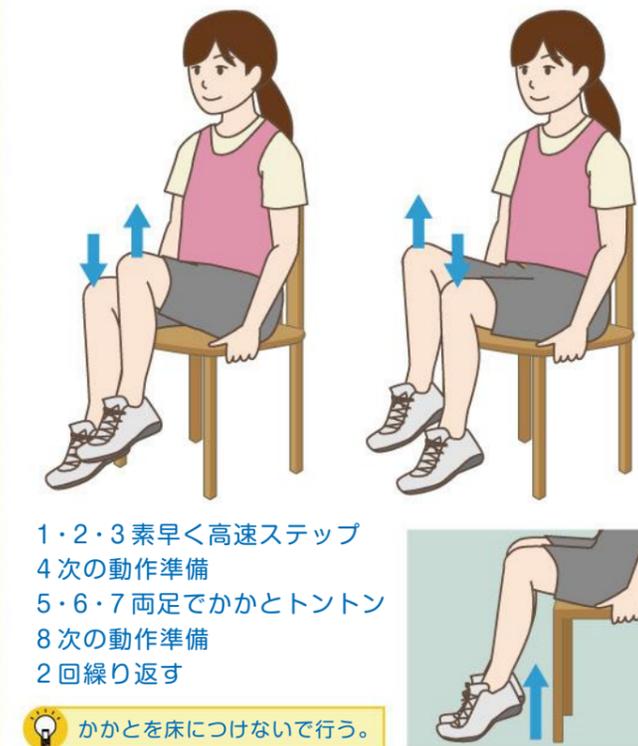
- 両手で椅子を持ち、片方の足をゆっくりと前に持ち上げ、ひざを伸ばし保持。この時、つま先をすねの方に引き寄せ、ひざを伸ばし保持します。
- もう片方も同じように、ゆっくりと前に足を持ち上げ、ひざを伸ばし保持。



## 11 高速ステップ

体操の目的:転倒を防ぐ。

- 両手は椅子の横を持ち、かかとを上げつま先のみで、できるだけ速く足踏みをします。



## 12 眼の体操

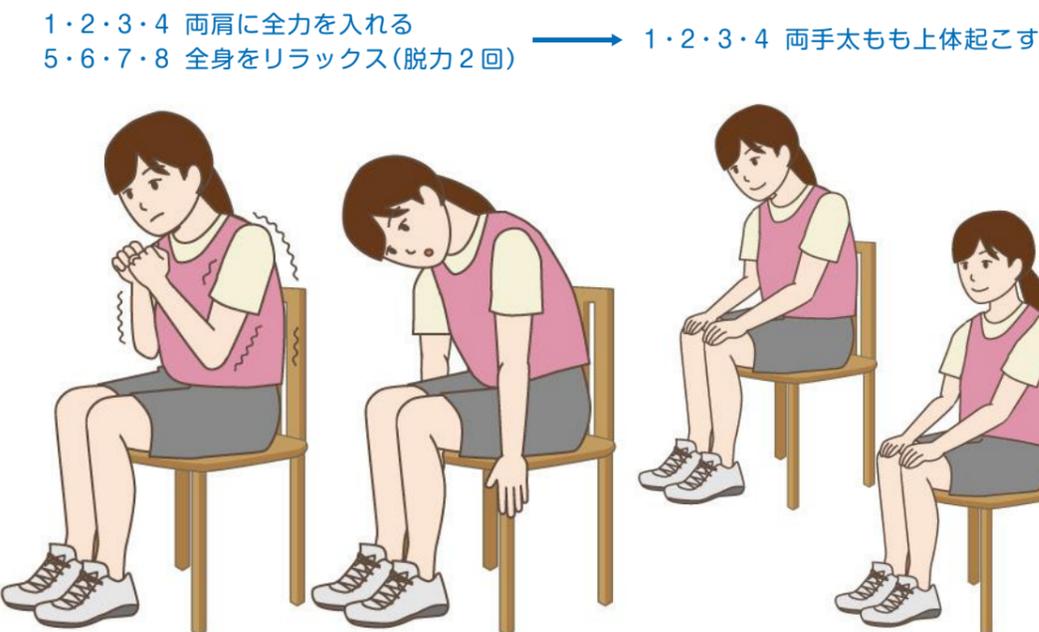
体操の目的:眼球をはやく動かすことができる。危険物を早く察知できる。



## 13 肩の脱力体操

体操の目的:心身をリラックスさせる

- 両腕を胸の前で抱え込むようにし、肩をすぼめて両腕と両肩に全力を入れます。
- 全身の力を抜き脱力します。



## 14 決めポーズ

