

岩国はつらつ体操 (DVDバージョン)

転倒を予防し、筋力・柔軟性やバランスを高めるための体操です。

☆注意点

- ① 体調に合わせて少しずつ運動量を増やしていきましょう。
- ② 呼吸を止めず「1.2.3.4.5.6.7.8」とゆっくり数を数えながら行いましょう。
- ③ 動かしている筋肉を意識し「筋肉が伸びている」「筋肉に力が入っている」という感覚を大切にしましょう。

立って行う体操

座って行う体操

2. 首の運動:

(1)前・後に倒す

前から
8秒×3回

首周りの筋肉をバ
ランスよく伸ば
し、首の動きを保
つ。

⇒伸ばしている
筋肉を意識しま
しょう。



(2)左・右に倒す

左から
8秒×3回



(3)左・右に向く

左から
8秒×3回



(4)首を大きく回す

左回しから
8秒×3回



椅子に座って
「立って行なう体操」と
同じ様に行う

