

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

3. 上半身の運動:

(1)肘を伸ばし、まっすぐ上に伸ばす

8秒×3回

肩の動きを改善し、姿勢を安定させる。

⇒体や腕がしっかり伸びていることを意識しましょう。

足を肩幅に開く
両手を組む

1.2.3.4.5.6.7.8

手のひらは内側に向ける



(2)両手を組み前に突き出す
⇒脇を閉じて肘を後ろに引く

8秒×2方向×3回

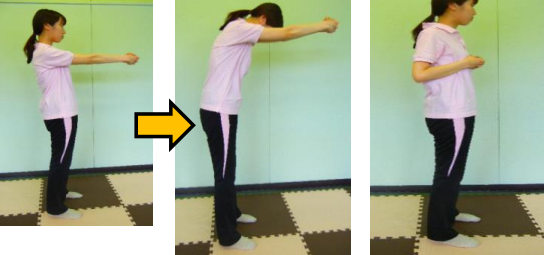
肩の動きを良くするため、肩甲骨を離す、引き寄せる。

⇒肩甲骨の動きを意識しましょう。

両手を前に挙げる

1.2.3.4.5.6.7.8

1.2.3.4.5.6.7.8



(3)両手を挙げた状態で右・左に倒す

左から
8秒×左右×3回

体の側面の筋肉を伸ばし、姿勢を安定させる。

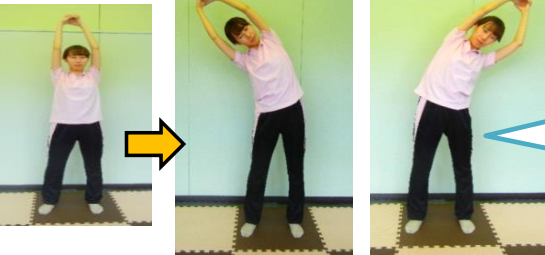
⇒脇腹や腕がしっかり伸びていることを意識しましょう。

両手を上に挙げる

1.2.3.4.5.6.7.8

1.2.3.4.5.6.7.8

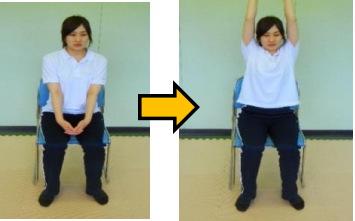
体が前に傾かないように注意



椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う

足を肩幅に開く
両手を組む

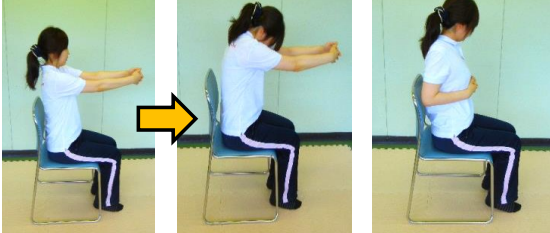
1.2.3.4.5.6.7.8



両手を前に挙げる

1.2.3.4.5.6.7.8

1.2.3.4.5.6.7.8



両手を上に挙げる

1.2.3.4.5.6.7.8

1.2.3.4.5.6.7.8

