

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

5. 二重課題:

(1) 足踏みしながら両方の手の親指～小指を順番に折り曲げる

①両手同時に

1～10

②一指ずらして

1～10

手と足を同時に動かすことで脳を活性化する。

※難しい人は、まず手の動きを意識しましょう。手ができれば、足踏みをしましょう



椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う



(2) 足踏みしながら、指(親指～小指の順に)を回す

親指から
8秒×5指