

# なのほな体操

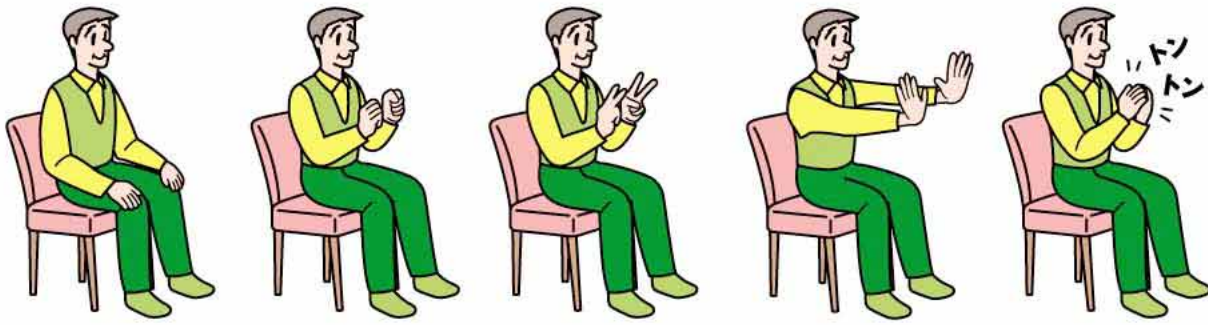
## 高齢者・椅子に座った動き

〒260-8667

千葉市中央区市場町1-1

千葉県健康福祉部健康増進課

### ゲー・チョキ・パーをしながら腕を伸ばす運動 24拍



1 2  
ゲー

3 4  
チョキ

5 6  
パー

7 8  
拍手

●全体をくりかえし、2回行います。

### 1. 足ぶみとつま先を上げる運動 32拍



12345678

左足から足踏み8回

⑤1 2  
⑥5 6

左足かかとを  
前につき、つま先を  
上げる。※右も同様に

3 4  
7 8

足を戻す。

●全体をくりかえし、2回行います。

### 1. 足ぶみと腕、足をひらく運動 32拍



12345678

左足から足踏み8回

⑤1 2  
⑥5 6

左膝を横へ開くと同時に、軽く  
手をにぎり、肘を曲げて  
後方へ引く。※右も同様に

●全体をくりかえし、2回行います。

3 4  
7 8

戻して拍手2回

### 2. 体を叩く運動 32拍



上側1234  
下側5678

左手で右肩から腕を  
グルリとリズムカルに叩く。  
※右も同様に

12345678

胸から下へ向かって叩く。

12345678

横から上がり腰まで叩く。

### 3. 船をこぐ運動 16拍



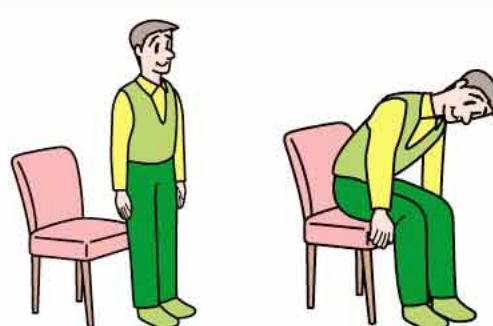
1 2  
5 6

左足を斜め前に出し、船をこぐしぐさを2回  
※右も同様に

3 4

7 8

### 4. 立ち上がりの運動 32拍



1 2 3 4

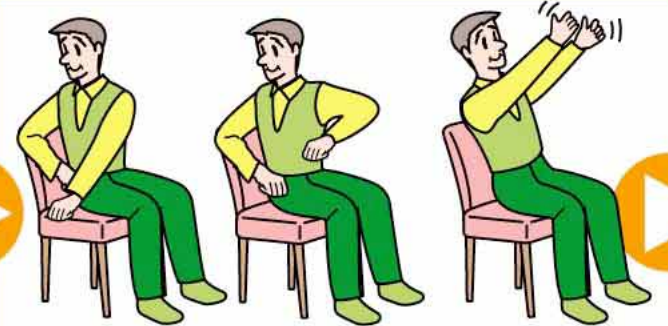
座面の前に手をおき、  
かかとを引いて立ち上がる。  
(立てないときは、立ち上がろうとする)

●全体をくりかえし、4回行います。

5 6 7 8

座面に手をおき  
ゆっくりと腰をおろす。

### 5. 突きと手首を振る運動 48拍



⑤1 2 3 4  
⑥5 6 7 8

左手を軽く握り、右斜め  
下へ向かって2回突く。  
※右手も同様に

●横、斜め上も同様にいきます。

12345678

体の前で手首を  
振りながら下ろす。

### 6. 首をまげる運動 32拍



1234

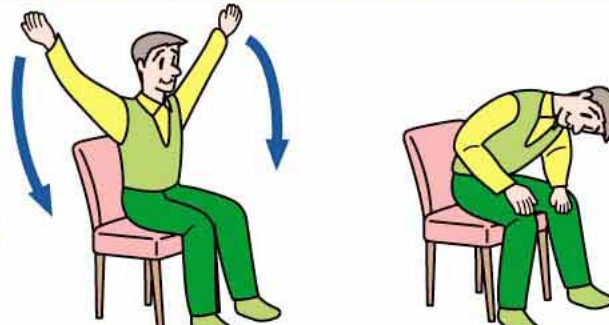
両手を頭の後ろで組み、  
あごを引き、首の後ろを  
伸ばす。2回行います。

5678

手を腰に置き  
左耳を左肩に付けるように  
傾ける。※右も同様に

12345678

### 7. 胸を開き、背をまるくする運動 32拍



12345678

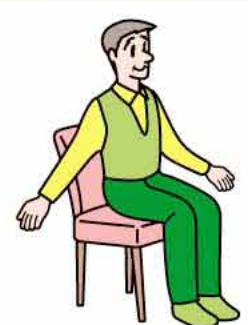
両手を下から大きい円を  
描くように上げ、胸を開き  
横から下ろす。

●全体をくりかえし、2回行います。

12345678

両手をひざの上におき、  
あごを引いて背をまるくする。

### ゆっくり息を吐く運動 8拍



12345678

両手を斜め下に開き  
深く息を吐き、吸う。