



やってみよう!
北九州市
オリジナル!

介護予防体操

きたきゅう体操

たいそう



無理せず楽しく健康づくり! さあ、みんなで取り組みましょう!

リーフレットを見ながら運動しやすいように、イラストと説明は左右が逆になっているところがあります。

準備体操

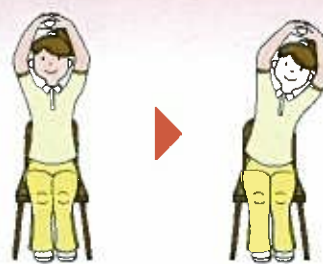
1 肩のストレッチ



- 両手を組んで「1、2、3、4」で上にあげて、肩の周囲を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 2回行います

ポイント 両手をあげ、肩のあたりをしっかり伸ばします

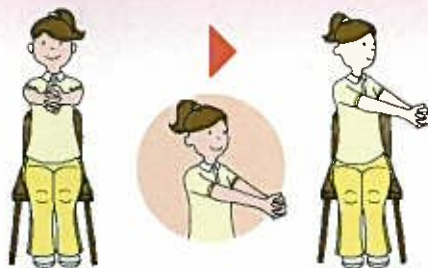
2 わき腹のストレッチ



- 両手を組み、上にあげます
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 「1、2、3、4」で右に身体を倒します
- 左右2回ずつ行います

ポイント 体が棒のようにならないように、わき腹のあたりをしっかり伸ばします

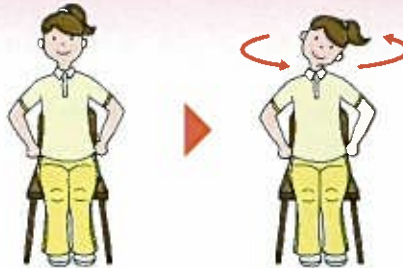
3 身体をひねる運動



- 両手を組み、肩の高さに腕をあげます
- 「1、2、3、4」で、身体を右にひねります
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

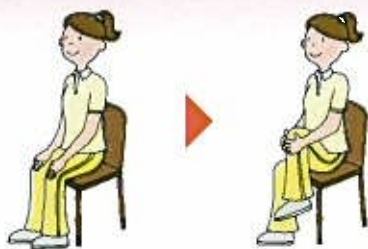
ポイント 手と同じ方向に顔を向けるとより効果的です

4 首のストレッチ



- 手を腰に当て、8呼吸数える間に大きく首を右にまわします
- 「1、2、3、4」で後ろまで廻し、「5、6、7、8」で前まで廻します
- 左右2回ずつ行います

5 股関節・膝関節を曲げる運動



- 「1」で右膝を上にあげて、「2、3、4」で右膝を身体に引き寄せ、お尻の筋肉を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

ポイント 背もたれから身体を起こして行うようにしましょう

6 アキレス腱のストレッチ



- 「1」で右足を1歩前出し、「2、3、4」で右膝を曲げ重心をうつし、左足のアキレス腱を伸ばします
- 「5、6、7、8」で右足を元に戻します
- 左右2回ずつ行います

ポイント かかたが浮かないようにしましょう