



『ふじみ野市』がおすすめする

ふじみんぴんしゃん体操



ふじみ野市 PR 大使
『ふじみん』

この体操は、日常生活に必要な機能・体力が維持・向上するのに効果的な体操です。いつまでも「ぴんぴん」「しゃん」と過ごせるよう、みなさんと一緒に体操を続けていきましょう。

《ポイント及び注意事項》

- 動かしている、伸ばしている筋肉(●の部分)を意識しながら、ゆっくり運動しましょう
- 息を止めない(声を出しましょう)
- 適宜、水分補給・休憩をしましょう
- 無理はしないようにしましょう

《方法及び回数》

- 「1・2・3・4・5・6・7・8」の **8カウントを10回**
⇒「1・2・3・4」で動かし、「5・6・7・8」で戻す
(ストレッチ2種類以外) ゆっくりカウントする

《 1. 基本体操:7種類 (ストレッチ2種類含む) 》

①指先の曲げ伸ばし

指先に力を入れて
曲げる



ゆっくりと指を伸ばす



②腕の内回し外回し

ひじは
伸ばした
まま



③ひじの上げ下げ

ひじは体の
真横に上げる



④腰の前後曲げ

体を丸める
(おへそを引っ込める)



体を反らす
(おへそを出す)



⑤腕の開き閉じ

ひじをつけたまま
腕を開く

胸を張って、
肩甲骨を寄せる



小さく前ならえ



⑥腕の上げと体の横曲げ(ストレッチ)

《ストレッチ》

「1・2・3・・・7・8」で動かし、
伸びた所で止めて「2・2・3・・・7・8」
左右2回ずつ行う



⑦足の裏側伸ばし(ストレッチ)



《2. 椅子に座って筋力アップ:6種類(*高レベル2種類)》

①つま先の 上げ下げ

つま先を上げ下げする



②片足上げ ひざ伸ばし

ひざを曲げ伸ばしする

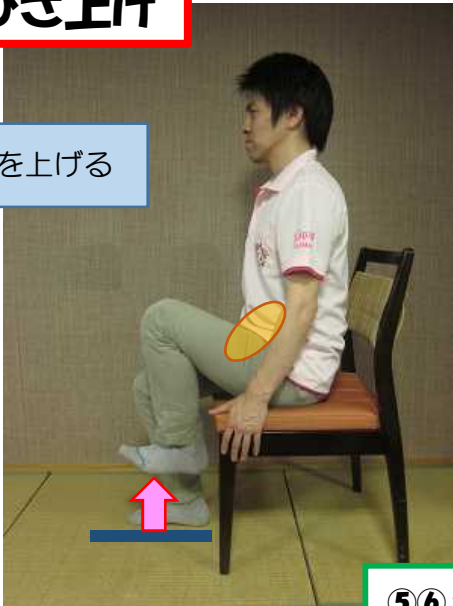


4の時につま先を
体の方に近づける

1・2・3・4でひざを伸ばす

③片ひざ上げ

ひざを上げる



④ ひざを合わせ 両足開閉

開いたり
閉じたりする

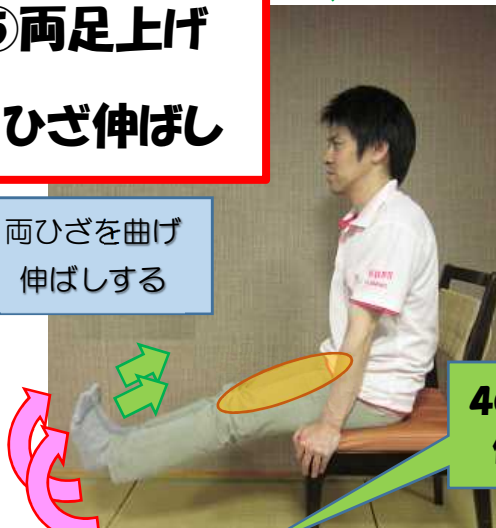


ひざは常に
合わせたまま

⑤⑥*高レベル
体力に合わせて無理なく行いましょう

⑤両足上げ ひざ伸ばし

両ひざを曲げ
伸ばしする



4の時につま先を
体の方に近づける

1・2・3・4でひざを伸ばす

⑥両ひざ上げ

両手でバランス
をとりつつ、
両ひざを上げる



《3. 立って筋力アップ:4種類》

①かかとの上げ下げ



②ひざ曲げ(スクワット)



③片足後ろ上げ



④片足横上げ



体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

発行：ふじみ野市役所 高齢福祉課
【電話 049 - 262 - 9038】
協力：富家病院
富家在宅リハビリテーションケアセンター
《平成31年3月発行》



ふじみ野市 PR 大使
『ふじみん』

※無断転載・複製禁止