



# 久喜市「はつらつ体操」



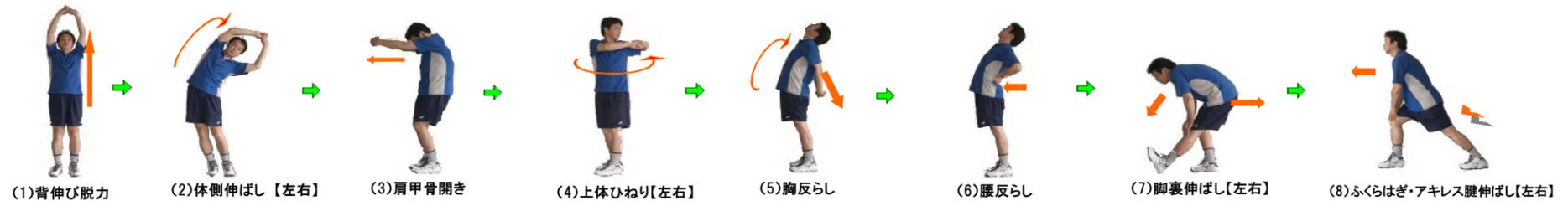
生涯 **元気!** 毎日楽しく、体を動かそう!

久喜市福祉部高齢者福祉課 TEL 0480-22-1111

## 1. ストレッチ(5分)

ポイント… ①決して無理せず、②気持ちの良いところまで、③息を吐きながら、④はずみをつけず、⑤伸ばすところを十分に意識して、⑥10~20秒程度行う。

効果… 固まった筋肉を気持ちよく伸ばし、血液循環のよい、快適で動きやすい体にします!



## 2. 関節回しと屈伸体操(3分)

ポイント… 痛みのある動きはしないように注意しましょう。

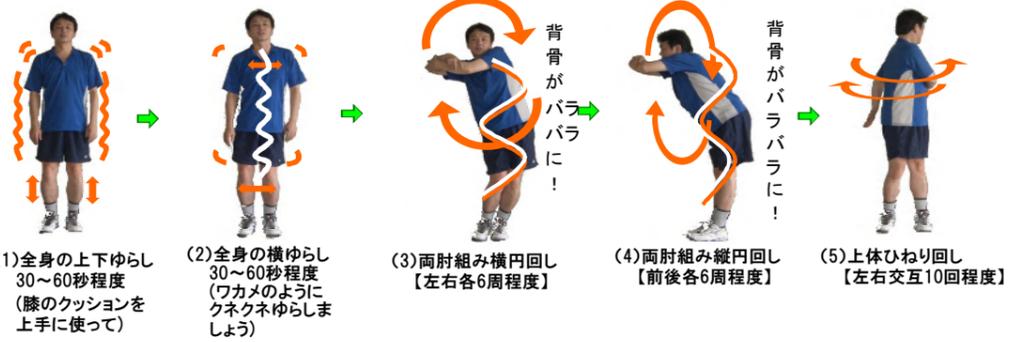
効果… 関節を動かすことで、関節の動きが良くなり、快適で動きやすい体になり、痛みを予防します!



## 3. 体ゆるめ体操(3分)

ポイント… 無駄な力を抜いて、リラックスして行いましょう。

効果… 体温を高め、全身の運動性が良くなり、背骨を刺激し、全身をほぐします!

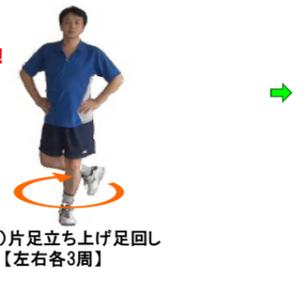


## 4. 転倒予防体操(30秒)

ポイント… 上げた脚で大きく円を描くように回します。

効果… 転びにくくなります!

【注意】  
転ばないように!  
バランスがくずれたら、  
すぐに両足をつか、壁や  
机などの支えの  
そばで行い  
ましょう。



## 5. 失禁予防体操(30秒)

ポイント… 息を吐きながら、8割程度の力でしめつけます。

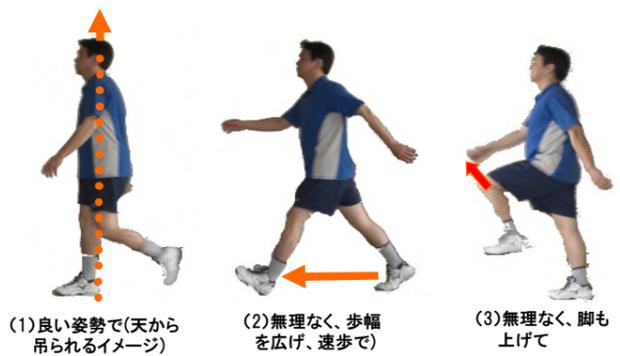
効果… 失禁の予防・改善!



## 6. 散歩【ウォーキング】(毎日20~60分程度)

ポイント… ①決して無理はしないで、②水分を十分にとり、③楽しんで歩きましょう!

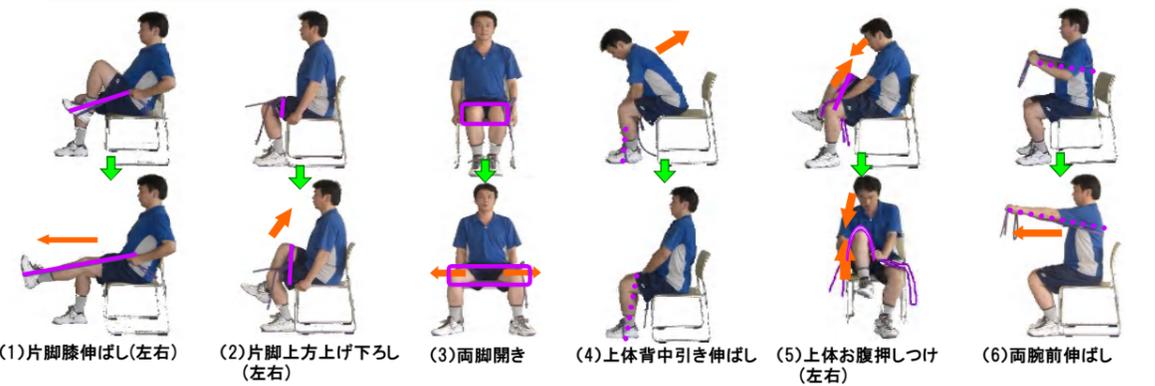
効果… 体の機能低下防止。歩くことが健康長寿の源、基本です!



## 7. チューブ筋力トレーニング(毎日5分 ややきついと感じる回数 10回程度 週3~5日)

ポイント… ①決して無理はしないで、②息を吐きながら、③ややきついと感じる回数を、④1日おき程度の頻度で。

効果… 生活能力向上、転倒予防、活力アップ!



## 8. フットケアマッサージ(3分)

ポイント… 足は運動の基本ですし、内臓にもつながっています。愛情込めて手入れしましょう!

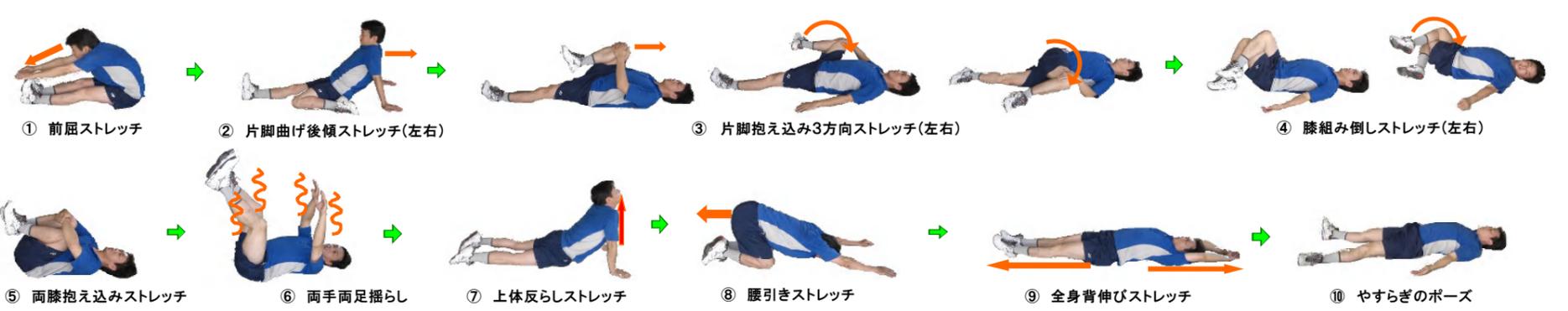
効果… 歩行力、バランス向上、不眠解消!



## 9. リラクゼーションストレッチ(5~10分)

ポイント… 1.と同じです。

効果… 腰痛解消、疲労回復、リラックス・リフレッシュ、不眠解消!



## 10. ボールマッサージ(5分)

ポイント… 適度な回数。バウンドと押しつけスライドで体の裏側の筋をほぐします!

効果… 疲労回復、血行促進、腰痛・肩こり改善、リラクゼーション、快適な体!

