

# 毎日元気にいきいき10分トレーニング

自分にあった運動を選んで **ながら** で無理せず続けましょう

### 1月

#### ひざつけ・ひざ揺らし

早口言葉  
ナムギ  
ナマゴメ  
ナタマゴ

ストレスを吹き飛ばす気持ちで全力で押し合う

#### チェストプレス・早口言葉(リフレッシュ)

1度に行う目安/10秒×2回  
①背すじを伸ばし、お腹をへこませ、胸の前で両手をしっかり組む。  
②腕に力を入れて全力で押し合う。同時に顔をクシャクシャにして早口言葉を言う。

1度に行う目安/30秒×2セット  
①両足を肩幅に開いて立ち、ひざを少し曲げる。  
②左右のひざと太ももの内側同士をびたりつけ、1秒2回のテンポでひざを上下に揺らす。

ひざ頭をつま先より前に出さない

### 2月

#### ツイストレッグカール

上体をしっかりねじる

できるだけ肩を高く上げる

#### 肩すぼめ&肩前後回し

1度に行う目安/肩すぼめ5回+肩回し前後各5回  
①肩をできるだけすぼめて真上にゆっくり4秒かけて上げ、一気に脱力させてストンと下ろす。  
②次に肩を引き上げながら、後ろにゆっくり4秒かけて連続5回、回し次に前から後ろに5回、回す。

1度に行う目安/1秒に1回のペースで60回  
①足を肩幅に開き左右交互に少し勢いをつけてひざを後ろにまき上げる。  
②右ひざを曲げるときは両手を右側にねじり左側も同様に行う。

### 3月

#### 片足立ち

上半身は前に倒れないように

手は腰に当てる

ひざをまっすぐ上に引き上げる

#### チェアレグクロス・ストレッチ

1度に行う目安/左右各15秒×2セット  
①椅子に浅く座り、左足を上にして足を組み、背すじを伸ばし、右手を左ひざの外側に当てる。  
②右手で左ひざを軽く押しながら上体を大きく左側にねじる。足を入れ替えて同様に行う。

上体と下半身を逆方向にねじる

### 4月

#### 押上げ運動

全力で押し合う

手首を内側に向ける

1度に行う目安/左右各10回×2セット  
①両足を肩幅に開いて立ち、手首を内側に曲げてペットボトル(500g)をしっかり握り、肩の位置で構える。  
②両腕に力を含めながら、左右交互にゆっくり2秒かけて頭上に押し上げ、ゆっくり2秒かけて元の位置に戻す。

#### 足の前後押し合い運動

1度に行う目安/左右各10秒×2セット  
①椅子に浅く座り、片足に反対の足をすくうように入れ、足同士で押し合う。  
②足を入れ替えて反対も同様に行う。

### 5月

#### チェア腹筋

背中・腰を反らせない

腰を反らせない

1度に行う目安/左右各10回×2セット  
①椅子に浅く座り、両手は椅子の横をつかむ。お腹に力を含めてへこませ、背中を少し丸めて上体を後ろへ倒し、背もたれにつく直前で止める。  
②この姿勢を維持しながら右足をできるだけ高く上げて下ろす。反対側も同様に行う。

#### 肩甲骨寄せ運動

1度に行う目安/10秒維持+10回上げ下げ×2セット  
①両手を後ろに回し、ペットボトル(500g)を1本持ち肩甲骨を真ん中に寄せながら、あごを軽く上げ、胸を大きく張り10秒維持する。  
②その姿勢から、両腕を10回上げ下げする。

### 6月

#### チェアひざストレッチ

背筋を伸ばす

ひざをまっすぐ伸ばす

1度に行う目安/左右各15秒×2回  
①片方のひざを伸ばし、つま先は天井へ向ける。  
②上体を前傾させ、ひざ裏を伸ばす。反対も行う。

#### サイドストレッチ

1度に行う目安/左右各15秒×2セット  
①足を肩幅に開き、両手を頭上に上げ、右手で左手首をつかむ。  
②体重を左足にかけ、右手で左手を真横にゆっくり引きながら、左サイドを伸ばす。

体を前に傾けない

### 7月

#### つま先立ち歩き

きつい場合は両足を壁に近づけて行う

かかとをしっかりと上げる

1度に行う目安/1秒に2歩のペースで120歩  
①足を肩幅に開き、あごを引く。  
②かかとを高く上げてつま先立ち姿勢をとり、バランスを取りながらその場で足踏みをする。

#### 壁ハーフチェスト・ストレッチ

1度に行う目安/左右各15秒×2セット  
①壁から腕の長さ分離れて立ち、両手を大きく広げ、手のひらを壁に当てる。  
②顔を左にねじりながら右肩を前に突き出す。反対側も同様に行う。

### 8月

#### 片腕片脚上げ

指先からかかとまで一直線

1度に行う目安/左右各10秒

上体と下半身を逆方向にねじる

#### 振り子ストレッチ

1度に行う目安/前後、左右各10回×2セット  
①右手でペットボトル(500g)を軽く握り、左足を一步前に出し、上体を前傾させて、左手をひざに乗せ、体を安定させる。肩の力を抜き、ペットボトルを持った右腕を自然に下げる。  
②振り子のように前後、左右に10回腕を振る。反対側も同様に行う。

### 9月

#### ダンベルフライ(胸)

①仰向けになって両足を床につけ、ダンベルを持ち、肩の上方で縦に揃える。  
②息を吸いながら両腕を真横に開き、息を吐きながらゆっくり閉じる。

#### ぶらさがり・ストレッチ(リラックス)

1度に行う目安/30秒×2セット  
①椅子に浅く座り、両足を大きく開き、頭を下げて目を軽く閉じ、肩の力を抜く。  
②息を吐きながら、上体の力を抜き、ゆっくり上体をぶら下げる。起き上がるときも、勢いをつけずにゆっくり戻す。

軽く目を閉じて行う

### 10月

#### 腰・股関節周辺のストレッチ

腰のストレッチ

股関節周辺のストレッチ

#### フロントランジ(動的バランス)

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

腰に両手をつけて両脚で立つ

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

身体を上げて踏み出した脚を元に戻す

### 11月

#### チェアローイング

背すじをまっすぐ伸ばす

1度に行う目安/左右各10回×1セット  
①椅子に浅く座り、ペットボトル(500g)1本を両手で持つ。  
②両手を揃えて右つま先に向けて上体をゆっくり倒し、ゆっくり元にもどす。左側も同様に。

#### 腰割り運動

1度に行う目安/左右各15秒×2セット  
①足を左右に大きく開き、ひざをしっかりと曲げて両手をひざの上に当てる。  
②顔を正面に向けたまま、右肩をあごの位置まで大きくねじって15秒維持する。反対側も同様に行う。

ひざを深く曲げる

### 12月

#### 腰・股関節のストレッチ

腰のストレッチ

股関節周辺のストレッチ

#### スクワット

1度に行う目安/10回  
①ひざがつま先より前に出ないようにする。  
②1秒間この姿勢保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

ひざ90度