

### 体操① (カウント:8×2×2)

#### 背伸び

手を体の前で組み、頭の上へ上げ、ゆっくりと横から降ろしましょう。×2回



※準備運動:背伸び

### 体操② (カウント:8×4)

#### フラフラ体操

肩の力を抜いて、手を左右にブラブラさせます。かかとでトントンとリズムをとります。×8回



※準備運動:体幹(胸からお腹、背中にかけて体の中心を指します)骨への刺激

### 体操③ (カウント:8×2×2)

#### お顔の体操(手足とお口の運動)

手と目と口を開じて…大きく開きます。×2回  
足踏みをしなが、両手を上に上げます×2回 その後、両手を横に広げます。



※準備運動:手指(ゆび) 表情筋の動き

上肢(うで) 下肢(あし)

### 体操④ (カウント:8×2×2)

#### 手首の体操

はばたくように腕を動かし、そのまま前へ出します。その後、ドアノブをひねるように、手首を動かします。はばたくように両手を広げ上にあげておろします。



※準備運動:上肢 下肢

### 体操⑤ (カウント:8×4)

#### 体をひねる体操

手を前に出し、ゆっくり体をひねります。顔もひねる方向に向けます。ひねる時に息をはきましょ。×2回



※準備運動:体幹 上肢 下肢

### 体操⑥ (カウント:8×4)

#### 「いーうー」体操(全身とお口の筋肉を伸ばします)

手足を斜めに広げ、全身を大きく伸ばします。左右とも行います。手を上げるときに「い〜!」手を戻すときに「う〜!」と言いましょ。×2回



※準備運動:体幹 上肢 下肢 くち

### 体操⑦ (カウント:8×4)

#### 肩甲骨の体操

円をえがくようにお腹をさすります。肩甲骨を意識しながら、左回り、右回りとも行います。



※肩甲骨の動き:上下左右

### 体操⑧ (カウント:8×4)

#### 多摩湖の体操

肘を後ろに引いて、胸を張ります。背中を丸めて両手で「多摩湖」を作ります。×4回



※肩甲骨の動き:前後

### 体操⑨ (カウント:8×3+8×1)

#### 腕立て伏せ

膝に手をついて、肘を曲げながら胸を張ります。肘を伸ばしながら、背中を丸めておへそを見るようにしましょう。×3回  
ゆっくり姿勢を起こし、両手を横に広げます。



※背柱(背骨)の動き 上肢と踵む(かむ)力の向上

### 体操⑩ (カウント:8×4)

#### 左右の体重移動

腕を広げて、左右平行に体重移動します。膝は、つま先方向に曲げましょ。×2回



※立位:下肢の力の向上  
※座位:体幹の力の向上

### 体操⑪ (カウント:8×4)

#### 背伸びの運動

手のひらを自分に向けて、膝を軽く曲げます。片方の腕を伸ばしながら背伸びをします。イスの方は、腕を前に伸ばします。伸ばしているときに、かかとを上げてお尻をしめましょ。×2回



※下肢の力の向上 腹圧性尿もれの予防

### 体操⑫ (カウント:8×4)

#### リズム(体のバランス)

片足は、前⇒後ろ⇒横⇒戻す  
次は反対の足でステップしましょ。  
ステップしている反対側の手でリズムを取りましょ。×4回



※バランス 下肢の力の向上