

◆ 西原町いいあんべー家プレゼンツ ◆

「キッチン体操」

※ケガの無いよう、周囲には気を付けて行いましょう。

献立を考えながら、洗い物をしながら、
調理の合間に足腰の運動やストレッチ！

ながら体操は脳の活性化にも繋がり、認知症予防にも効果的です！

1 背伸び・体側伸ばし



効果

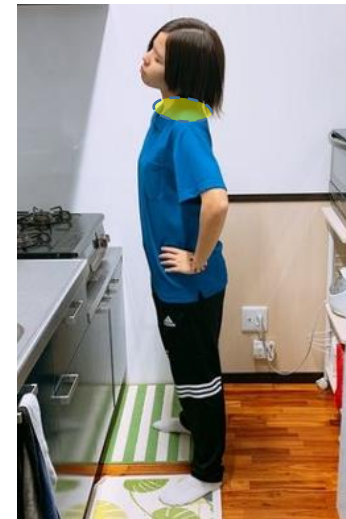
背中・体側・肩周り
のストレッチ

- ① 手を組み、上にグーッと腕を引き上げる。
- ② 組んだ手を左右に倒し、体側も伸ばす。

組んだ手をおろすときは
ゆっくりとおろしましょう！

2 首回し

効果 首周りの筋肉のストレッチ



- ① 肩の力を抜き、頭の重みでゆっくりと首を回す。
- ② 反対方向にもゆっくりと回していく。

痛めないよう気を付けながら、
リラックスして行いましょう！

3 背中伸ばし

効果 背中ストレッチ



- ① 体の前で手を組み、伸ばす。
- ② 息を吸って、吐きながら、背中を丸めるイメージで組んだ手を遠くに伸ばしていく。

肩甲骨を背骨から
離していくイメージです！

4 胸伸ばし

効果 胸の筋肉のストレッチ



- ① 体のうしろで（腰の位置で）手を組む。
- ② 息を吸って、吐きながら、組んだ手を腰から離していく。

肩がすくみ過ぎなよう
気を付けながら行いましょう！

裏面へ続く →→→

5 体ひねり



効果 わき腹・ウエスト周りのストレッチ

- ① 足を腰幅に開く。
- ② ひじをうしろに引くようにしながら、左右交互に体をひねる。

なるべく骨盤は正面に向けたままひねっていきましょう！

6 つま先・かかと立ち



効果 すね・ふくらはぎの筋力向上

- つま先立ち**→足の親指側（足裏の内側）に体重を寄せ、かかとを上げて、ゆっくりおろす。
- かかと立ち**→足のかかと側に体重を寄せながら、つま先を上げて、ゆっくりおろす。

転倒に注意して行いましょう！

7 片足立ち



効果 バランス力向上 体幹・下半身の筋力向上

- ①片足で立ち、10～30秒程度保持。余裕があれば1分程度保持。反対足でも同様に行う。

キッチン台や壁をつかみながらでもOK！
転倒に注意して行いましょう！

8 スクワット



効果 下半身の筋力向上

- ①足を肩幅もしくは肩幅より少し広めに開き、立つ。
- ②おしりをうしろに突き出すイメージで腰を落とす。
- ③足全体で踏ん張るようにして、①の姿勢に戻る。
- ④①～③の動きを繰り返す。

②の時に、ひざがつま先より前に出ないように注意！
背中が丸くなったり反り過ぎたりしないよう
気をつけながら、出来る範囲で行いましょう！

分かりにくい点や、ご不明な点がございましたら

お気軽にいいあんべー家までお問い合わせください。

可能な範囲で、お電話にてレクチャーをさせていただきます。

西原町いいあんべー家

☎098-946-1734（担当：タカラ）