

さあ！今こそ始めよう！米沢はっぴい体操！！



はっぴい筋トシ (筋力トレーニング)

現在、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、多くの人が集まる場所を避けるよう言われている事から、活動の範囲がせまくなり、生活が不活発になりやすい状況にあります。活動が低下した状況が続くと筋力が衰え、転倒、骨折、栄養不足、認知症などのリスクが高くなります。そのような状況にならないためにも、自宅で取り組める筋力トレーニングとお口の体操（米沢はっぴい体操から抜粋）をご紹介します。

動画でご覧になりたい方は、You Tube（ユーチューブ）で『米沢はっぴい体操』と検索するとご覧いただけます。
米沢市公式動画チャンネルへ→

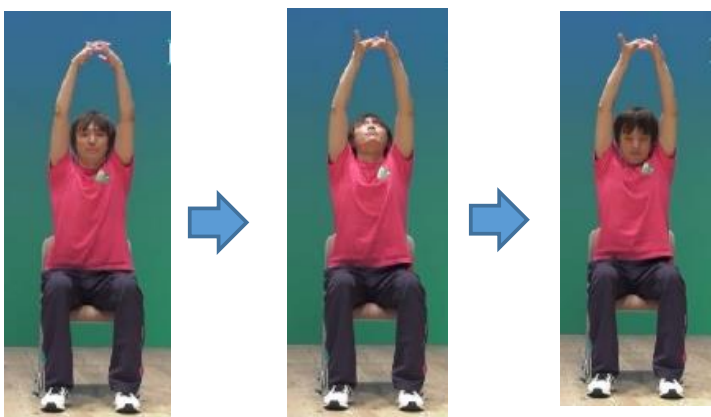


①足首のストレッチ

- 両足のつま先を上に向けて戻す。
- 両足のかかとを上げて戻す。
- 10回行う。

効果

足首を柔らかくすることで転倒防止につながります。



②肩甲骨周囲のストレッチ

- 両手を組み手の平は下を向けたまま頭の上まで上げる。5まで数える。
- 手の平を返し、天井を向け、顔は手の甲を見る。5まで数える。
- 顔を下に向け床を見る。5まで数える。



③肩甲骨のストレッチ

- 両手を頭の後ろに組む。
- 両肘を後ろに引く。戻す。10回行う。

ポイント

頭の後ろに手が組めない場合は耳に手をあてる。



④足と腰回りのストレッチ

- 右足、左足の順番で6回ステップを踏みながら足を徐々に開いていく。
- 開いた足を、6回ステップを踏みながら閉じていく。

効果

股関節の可動域を広げ、太ももの筋力強化になります。



⑤体をねじるストレッチ

- 左手で右ひざをおさえ、ゆっくり息を吐きながら体をねじる。10まで数える。
- 右手で左ひざをおさえ、ゆっくり息を吐きながら体をねじる。10まで数える。

ポイント

顔もしっかり後ろを見る。



米沢市「直江兼続」
マスコットキャラクターかねたん



⑥全身のストレッチ

- 右足をまっすぐ伸ばし、つま先を左手でタッチする。つま先に届かない方は出来るだけ手を伸ばす。10回行う。
- ※手と足は交互にタッチです。



⑦椅子からの立ち上がり運動

- 足を前後に開き、両手を上に向けながら立ち上がる。手を下ろしながら座る。5回行う。
- 前に出す足を変えて5回行う。

効果

太ももの前と裏を強化できます。手を回して立ち上がると遠心力で立ち上がりやすくなります。



⑧サイドスクワット

- 椅子の背につかまり、足を大きく開く。
- 右足つま先の方にひざを曲げる。5回行う。
- 左足つま先の方にひざを曲げる。5回行う。

効果 太もも横の筋力強化と体幹を鍛えることができます。

ポイント

つま先は正面を向ける。



⑨ステップングに挑戦!!

【立っている方】

- 椅子の背につかまり、出来るだけ早く足踏みをする。

【座っている方】

- 椅子の横につかまり、出来るだけ早く足踏みをする。

効果 瞬発力をつけることができます。

ポイント 足踏みの回数が少しずつ多くなるようにしていく。



⑩肩のストレッチ

- 両肩を上を持ち上げストンと下す。10回行う。



米沢市「お船の方」
マスコットキャラクター
おせんちゃん



⑪首のストレッチ

- 右手で頭を軽く押さえ右に頭を傾ける。10数える。
- 左手で頭を軽く押さえ左に頭を傾ける。10数える。

～注意事項～

ご自分の体調に合わせて無理なく行ってください。

作成：米沢市高齢福祉課地域包括支援担当