

かんたん健康体操

新松戸地区健康推進員 令和5年12月改訂

松戸市健康推進課 監修

毎日空いている時間に一つでもやってみてください。体調が悪いとき、関節等痛みがある時は無理をせずに休みましょう。

頸まわりの体操



頭を左右に交互に倒す



両手を頭の上に
乗せ、頭を前に倒し
ゆっくりと首を伸ばす

ポイント

肩は力を抜いて
リラックス

ポイント

頭を前に倒すときは、
息を吐きながら行い
ましょう

肩の体操①（上下運動）



肩をゆっくり上げて
下ろす

ポイント

猫背にならないよう、
背中を伸ばして行い
ましょう

肩の体操②（肩まわし）



両肩に手を置き、姿勢
を正す
両肘顔の前⇒上⇒後
ろ⇒下と、円を描くよ
うに肩をまわす

前まわし⇔後ろまわし

ポイント

肩甲骨から動かす
ようにしましょう

肩の体操③（僧帽筋の体操）



両腕を頭を頂点とした
三角形の形に曲げ、腕
を頭方向、足方向に交
互に動かす

頭方向⇔腕方向

ポイント

指先はピンと
伸ばしましょう

腕の体操（肩まわし）



両腕を体の横に肩の高さ
で伸ばす
指先を上に向け、手のひ
らで円を描くように腕を
回す

前まわし⇔後ろまわし

ポイント

肘はしっかり
伸ばしましょう

背中（ストレッチ）



頭から腰までを
まっすぐに保つ
上体を前に傾ける

ポイント

背中が丸くならない
ように注意

体側（側面）の体操（ストレッチ）



片手を耳元に当てなが
ら脇を伸ばし、もう一
方の片手は指先を床に
伸ばすように上体を真
横へ傾ける

左右行う

ポイント

肘と指先で
ひっぱり合う
ように

脇腹・腰の体操



両手を伸ばして、左右に
ひねる

ポイント

体の軸がぶれない
ように行いましょう

腹筋の体操①



右肘と左膝をひねる
ように合わせる

できる人は立って行っ
てもOK!

ポイント

膝から肘に近づけ
るようにして動き
ましょう

腹筋の体操②



膝を軽く曲げた状態で
両足を持ち上げる

※腰に痛みがある方は
無理しないでください

ポイント

腰が反らないよう
に姿勢を保ちま
しょう

膝の体操（曲げ伸ばし）



ゆっくり上げて、ゆっ
くり下ろす

ポイント

爪先を上に向ける
よう意識しましょう

膝の体操（膝裏伸ばし）



かかとを突き出し、背
中を伸ばし前に傾ける

ポイント

背中が丸くならな
いように注意

足（内股）の体操（内股伸ばし）

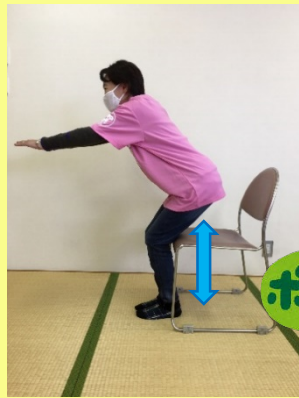


姿勢を伸ばした状態で両足を大きく広げ、両手は膝の内側に置く
両手で膝を外側へ押し広げ、上体を前へ傾ける

ポイント

頭が下がらないように

スクワット



お尻を後ろに突き出し、座る⇔立つ

※バランスのとりにくい方はつかまって行いましょう

ポイント

腰幅よりやや広めに足を開きましょう

片足上げ

【立って行う場合】



【座って行う場合】



【立って行う場合】

立ち上がって片足を上げ、1分間その姿勢を保つ（何かにつかまって行っても良い）

【座って行う場合】

座りながら片足を上げ、1分間その姿勢を保つ

ポイント

【立って行う場合】

体を引き上げ、下腹を引っ込めて行いましょう

【座って行う場合】

爪先を上に向け、膝を伸ばしましょう

脳トレ

A:前に突き出す手はパー



【Aの動作】

前に突き出す手はパー・胸元に置く手はグーにして、前に突き出す手を左右入れ替え、動作を繰り返す
※20回位繰り返しましょう

B:前に突き出す手はグー



【Bの動作】

前に突き出す手はグー・胸元に置く手はパーにして、前に突き出す手を左右入れ替え、動作を繰り返す
※20回位繰り返しましょう

ポイント

間違えてもOK！
直そうと考えることが脳に刺激を与えます

口と周囲の体操



口を「あー」と大きく開く



口を「いー」としっかり伸ばす



口を「うー」としっかりすぼめる

ポイント

大きくゆっくりと動かします

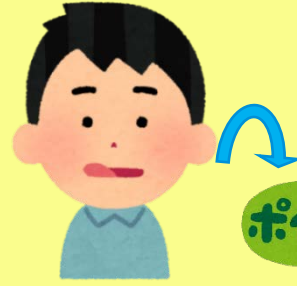
頬と舌の体操



頬をふくらませたりすぼめたりする



舌を上下に動かす
舌を前・奥に動かす



ポイント

慣れてきたら回数を増やして行いましょう

早口言葉

舌や頬、口唇などの筋肉を鍛え、口の動きをよくします

1. かわいい こいるか カキクケコ



2. たのしく たいそう タチツテト



3. パレード ピカピカ パピプペポ



4. らくだで らくらく ラリルレロ



ポイント

3回繰り返して
言ってみましょう