

「わきあいあい体操」で健康長寿をめざそう！



体操を始める前にチェック

体調が良くない時や医師から運動制限を受けている人は主治医に相談してから始めましょう。運動しやすい服装や履物、安定した椅子、動きやすい場所で行います。特に畳や滑りやすい床では気をつけて行いましょう。体操をはじめる前に、肩まわしや足のストレッチなど軽く身体をほぐしてから行くと、より効果が得られます。

姿勢と回数の目安

座位と立位のパターンがあります。状態に合わせて選んで下さい。回数は8カウントで1回とし4セット行います。体力に余裕のある場合は8セット行います。呼吸は止めずに数をカウントしながら声を出して行いましょう。

わ 「わきあいあい!笑顔でにっこりすっきりと」

- ① 椅子に浅く腰掛けて足を肩幅に開き、かかとを少し後ろに引きます
- ② 「1・2・3・4」両腕を組んで背筋を伸ばしながら、前かがみになります
- ③ 「5・6・7・8」元の姿勢に戻します

★背中や腕の力をつけることで、洗濯物干しや頭を洗うときに手が届きやすくなります。

★ポイント
・前に倒すときは、背中を丸めないこと
・肘が下がらないようにすること



き 「きあいを入れてスクワット」

- ① 椅子の背もたれにつかまります
- ② 「1・2・3・4」おしりを突き出すように腰を下ろし、スクワットします
- ③ 「5・6・7・8」元の姿勢に戻します

★太ももとおしり周りの筋肉をつけることで、長い距離を歩いたり、階段を上ったりするときの力がつきます。

★ポイント
・足の間隔を肩幅よりやや広めで
・ひざがつま先より前に出ないように



あ 「あっとおどろく正しいフォームで胸はって」

- ① 椅子に浅く腰掛けて両手を前に伸ばします
- ② 「1・2・3・4」胸を張って肘を後ろに引いて、肩甲骨をくっつけるようにします
- ③ 「5・6・7・8」両手を元の位置に戻します

★肩回りの筋肉や関節をやわらかくすることで、着替えやすくなったり、お風呂で体が洗いやすくなります。

★ポイント
・両手を引くときは、肘をしめる
・両手をのばすときは、姿勢を保って



い 「いーね!いーね!しっかり足あげリズムよく」

- ① 椅子に浅く腰掛けて背筋を伸ばします
- ② 「1・2・3・4」右足から交互に足踏みしながら徐々に足を開きます
- ③ 「5・6・7・8」右足から交互に足踏みしながら徐々に足を閉じます

★おしり周りとお腹の筋肉をつけることで、浴槽や段差などをまたぐときの力がつきます。

★ポイント
足を閉じるときに内ももを意識して



あ 「ああ!あなたも私も猫背予防」

- ① タオルの端を両手で持ち、腕を持ち上げ伸ばします
- ② 「1・2・3・4」頭の後ろへ腕を曲げます
- ③ 「5・6・7・8」両手を元に位置に戻します

★背中や腕の力をつけることで、洗濯物干しや頭を洗うときに手が届きやすくなります。

★ポイント
腕を下ろすときに背中を意識して



い 「いしきして足腰しっかり貯筋しよう」

- ① 椅子に腰掛けて背筋を伸ばします
- ② 「1・2・3・4」右足の膝をのばし水平に持ち上げます
- ③ 「5・6・7・8」ゆっくり足を下ろし、かかとを引き下げてから元の位置に戻します

★太ももの力をつけることで、歩くときのつまずきを予防し、転びにくくします。

★ポイント
・太ももは、引き上げるときは表側、引き下げるときは裏側を意識して
・つま先はしっかり立てましょう



立位バージョン 椅子がなくても立位で行うことができます

わ 足を肩幅に開いて行います	き 両腕を組んで、足は肩幅に開いて行います	あ 足を肩幅に開いて行います
い 真横に足踏みします	あ 足を肩幅に開いて行います	い 手をひろげ背筋をのばして前にステップし、元の位置に戻します。これを左右交互に行います

最後に深呼吸して終了です。お疲れ様でした。体操を続ければ筋力アップ効果が期待できます。毎日の日課にしましょう！