



西条市QOL向上事業 ～基本運動編～

QOLとは、「生活の質」のことを指し、向上することで、満足感や充実感を持って健康的な生活ができると言われています。

本市では、地域の方々が生涯にわたってイキイキとした生活ができることを目標に『西条市QOL向上事業』に取り組んでいます。

今回、椅子を使って、生活習慣病の予防、介護予防などに効果的な運動をご紹介します。

西条市公式YouTubeにて配信もしていますので、ぜひご覧ください！！

★西条市公式YouTube★

https://www.youtube.com/watch?v=jF_1r82bA-w



★メニュー★

○準備運動

- ① 深呼吸
- ② 口すぼめ呼吸
- ③ 腹式呼吸・胸式呼吸

○上肢（上半身）

- ④ 手首の体操（1）
- ⑤ 手首の体操（2）
- ⑥ 肩・肩甲骨の運動（1）
- ⑦ 肩・肩甲骨の運動（2）

○体幹

- ⑧ タオル運動 背ぼね曲げ伸ばし運動
- ⑨ タオル運動 体ひねり運動

○下肢（下半身）

- ⑩ 足首 足の指先の運動
- ⑪ 足首 上下パタパタ運動
- ⑫ 足ひねり運動
- ⑬ お尻、もも裏、ひざ裏のストレッチ
- ⑭ 足上げ運動
- ⑮ ひざ伸ばし運動
- ⑯ 片足バランス

～トレーニングを始める前に～

- 1、無理のない範囲で行いましょう！
- 2、呼吸を止めないよう心掛けましょう！
- 3、こまめに水分補給を行いましょう！

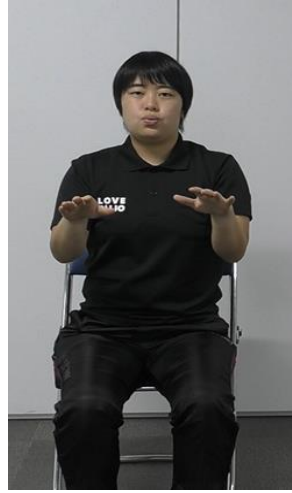


① 深呼吸



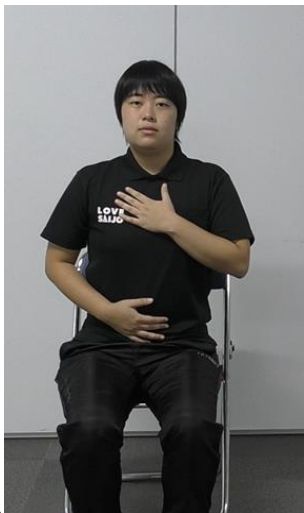
- ・鼻から吸って
口から吐く。

② 口すぼめ呼吸



- ・口をすぼめて
細く長く、遠く
吐きかけるように。
- ・体の中から空気を
絞り出すように。

③ 腹式呼吸・胸式呼吸



- ・片手を胸に、もう
一方の手をお腹に
当てる。
- ・腹式呼吸は、お腹
を膨らませる。
- ・胸式呼吸は、胸
いっぱい空気を
吸い込む。

④ 手首の体操 (1)



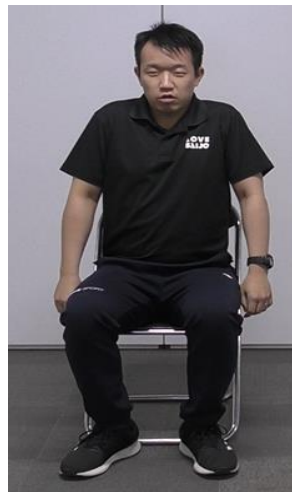
- ・手首をグルグル
回す。

⑤ 手首の体操 (2)



- ・手首を外、内に
折り曲げる。

⑥ 肩・肩甲骨の運動 (1)



- ・肩を耳たぶに近づ
けるように上げて
ストンと下ろす。
- ・背中から肩甲骨を
引き上げるような
感覚で行う。
- ・肩を前から後から
グルグル回す。

⑦ 肩・肩甲骨の運動 (2)



- ・脇を締め肘と手のひらの高さを同じにする。
- ・両手を横に開いた時、背中の肩甲骨を寄せるような意識を持つ。

⑧ タオル運動 背ぼね曲げ伸ばし運動



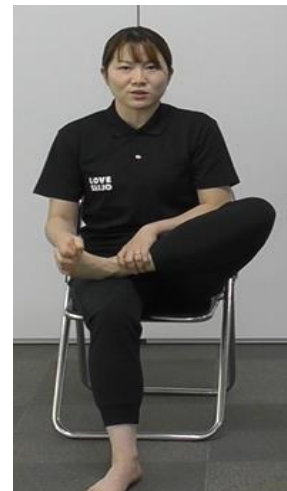
- ・脇背中を丸めるようにタオルをつま先の方へ、背中を伸ばしながらタオルを上。

⑨ タオル運動 体ひねり運動



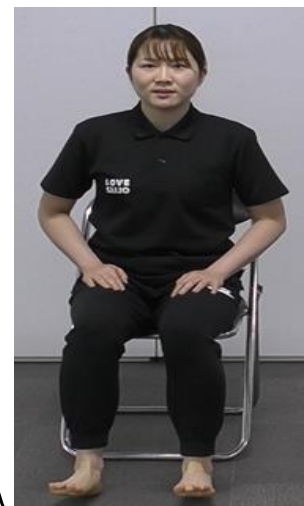
- ・胸の中心から左右にひねる。
- ・倒れないように足を少し広げて行う。

⑩ 足首 足の指先の運動



- ・足首をグルグル回す。
- ・指先をグーパーさせる。
- ・椅子に座った状態で出来ない場合は、床に座って行う。

⑪ 足首 上下パタパタ運動



- ・つま先を上。
- ・かかとを上。

⑫ 足ひねり運動



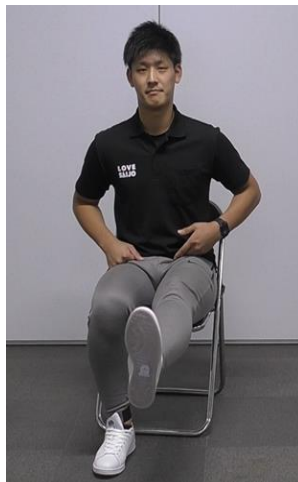
- ・足は大きく広げ、足全体を外、中とねじる。
- ・股関節から動かす。

⑬ お尻、もも裏、ひざ裏のストレッチ



- ・片足を前に伸ばし、体を「く」の字に曲げる。
- ・お尻を後方に突き出すように、また上半身は胸を張りながら前方に。

⑭ 足上げ運動



- ・片足を伸ばし、上へ持ち上げる。
- ・足の付け根の運動。
- ・背中が丸まらないように行う。

⑮ ひざ伸ばし運動



- ・膝の曲げ伸ばしを行う。
- ・勢いをつけすぎないように注意。

⑯ 片足バランス



- ・60秒を目標に行う。
- ・転倒の危険が伴うため、かならず手が壁などに近い場所で行うこと。

効果

- ・リラックス効果
- ・血流促進により冷え性改善
- ・心身機能の維持・向上
- ・むくみの解消
- ・可動域が広くなり、運動パフォーマンスの向上など、たくさん良い事があります！！

できることから、続けて行いましょう！！

