



♪みまさかお元気体操♪

椅子でできるストレッチ

美作市保健福祉部 高齢者福祉課
美作市北山 390-2
0868-75-3912

みまさかお元気体操とは

みまさかお元気体操は、いつまでも元気に過ごすことができるよう、筋力維持向上のために美作市が作成したオリジナルの体操です。椅子でできるストレッチ・筋力トレーニングは、初めての人でも簡単にできます。毎日体操を試してみましょう！

体操を行うときの注意点

- 姿勢を正して行いましょう。
- 手足が伸ばせる場所で行いましょう。
- 安定した椅子で行いましょう。
- 痛みが出る動きは控えましょう。
- 平坦な床で行いましょう。
- こまめに水分を摂りましょう。



美作市マスコットキャラクター
みまちゃん

ポイント

- 息を止めないように、声を出してゆっくりと10数えましょう
- 痛みを感じる前に止めましょう
- 反動をつけず、じんわり伸ばしましょう
- 伸ばしている筋肉に意識を向けましょう

① 深呼吸 3回

吸って 吐いて



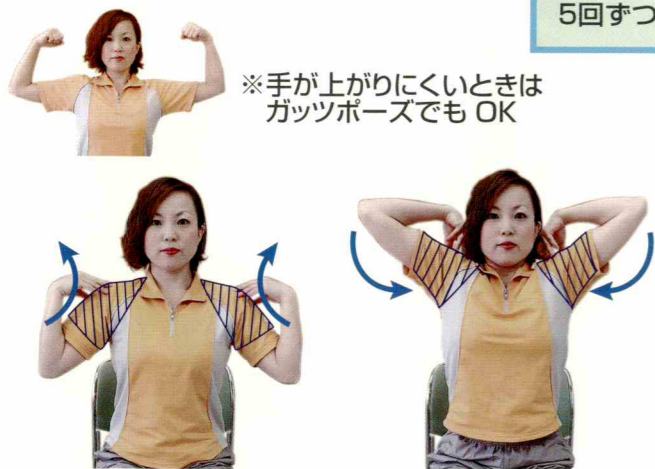
手を広げながら鼻から吸う。
口から細く長く吐く。

② 肩(上げ下ろし) 5回



肩を耳に近づけるように上げる。
力を抜いてストンと落とす。

③ 肩(まわし) 5回ずつ



※手が上がりにくいときは
ガッツポーズでもOK

肩の上に指先を置く。
肘で大きく円を描くように回す。
前まわし5回、後ろまわし5回行う。

④ 背中 ゆっくりと10数える

※体が前に倒れないように



※肩甲骨を外側に開くように

手を組んで、おへそをのぞきこむ。
大きなボールを抱え込むようにして、
肩甲骨を広げながら背中を丸める。

⑤ 胸 ゆっくりと10数える



背中の中で手を組む。
肩甲骨を寄せるように、組んだ手を斜め下に
伸ばし大きく胸を張る。

⑥ 脇腹 ゆっくりと10数える



肘を伸ばす

肘をゆるめる

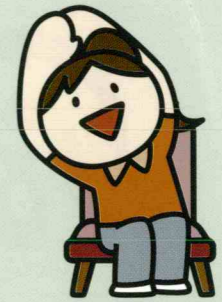
※お尻が浮かないように

左手で椅子を持ち、左肘を少しゆるめる。
右手を左斜め上へ伸ばしながら、左へ傾ける。
手を替えて、反対側も行う。



♪みまさかお元気体操♪

椅子でできるストレッチ



7 腰

ゆっくりと
10数える

※前かがみにならないように注意



※足が組めない人は両足を
そろえて座って行う

右足を組んで、左手で膝が動かないように支える。
右後ろに振り返りながら、前かがみにならない
ように椅子の背もたれを持つ。
※足を組み替えて反対側も行う。

8 肩・腕

ゆっくりと
10数える

※体は正面を向けたまま、
肩の力を抜く



片腕を「前にならえ」のように伸ばす。
伸ばした手を反対の腕で下からすくい、
胸に引き寄せる。
※手を替えて反対側も行う。

9 前腕

ゆっくりと
10数える



内側:手のひらを上に向けて腕を前に伸ばす。
反対の手で指先を自分の方に引き寄せる。
外側:手の甲を上に向けて腕を前に伸ばす。
反対の手で手の甲を持ち、自分の方に引き寄せる。
※手を替えて反対側も行う。

10 もも裏

ゆっくりと
10数える

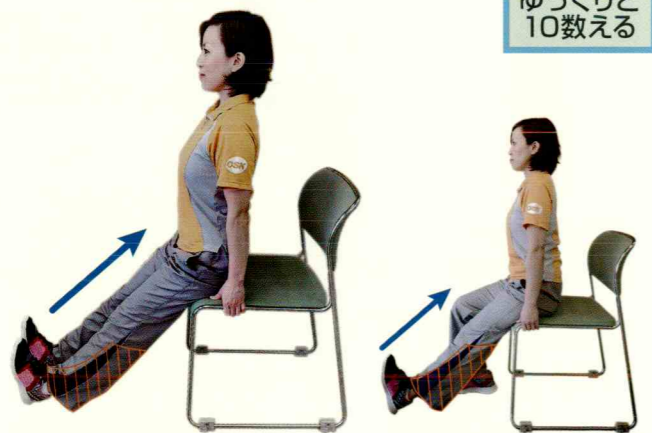
※椅子が倒れないよう注意



椅子に浅く腰をかけ、手でしっかり椅子を持つ。
片足のかかとを床につけ、つま先を天井に向ける。
背すじを伸ばし、痛みを感じない範囲で体を前にたおす。
※足を替えて反対側も行う。

11 ふくらはぎ

ゆっくりと
10数える



椅子に浅く腰掛ける。
手でしっかり椅子を持つ。
両かかとを床につけ、つま先を自分の方に向ける。
両つま先を自分の方に向ける。

12 前すね

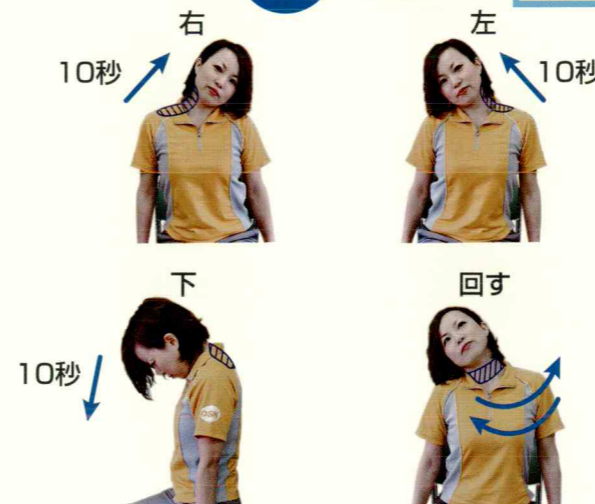
ゆっくりと
10数える



⑪のまま、手でしっかり椅子を持ち、
両方のつま先を遠くに伸ばす。

13 首

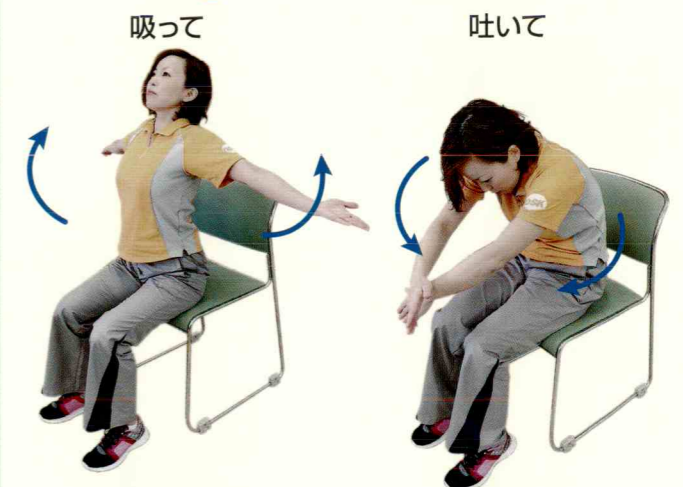
ゆっくりと
10数える



腕は椅子の両脇に力を抜いておろす。
右、左、下にゆっくり傾ける。
右回り、左回りにゆっくり1回ずつ回す。

14 深呼吸

3回



手を広げながら鼻から吸う。
口から細く長く吐く。



みまさかお元気体操とは

みまさかお元気体操は、いつまでも元気に過ごすことができるよう、筋力維持向上のために美作市が作成したオリジナルの体操です。椅子でできるストレッチ・筋力トレーニングは、初めての人でも簡単にできます。毎日体操をしてみましよう！

体操を行うときの注意点

- ・姿勢を正して行いましょう。
- ・手足が伸ばせる場所で行いましょう。
- ・安定した椅子で行いましょう。
- ・痛みが出る動きは控えましょう。
- ・平坦な床で行いましょう。
- ・こまめに水分を摂りましょう。



美作市マスコットキャラクター
みまちゃん

椅子でできる筋力トレーニング

ポイント

- ・ 1,2,3,4とゆっくり数えながら動かし5,6,7,8でゆっくり元に戻しましょう
- ・ トレーニングしている筋肉を意識しましょう
- ・ 息を止めないように行いましょう
- ・ 1つの運動は10回を目安に行いましょう





♪みまさかお元気体操♪

椅子でできる筋カトレーニング

美作市保健福祉部 高齢者福祉課
美作市北山 390-2
0868-75-3912

① お腹・足の付け根

(姿勢を保ち、足を持ち上げる筋肉)



背もたれにもたれず、姿勢よく座る。
手で椅子を持ち体を支える。
背中を丸めながら、胸を太ももに近づけるように片足ずつ上げる。

② 背中

(猫背予防)



両腕を前に伸ばし、少し上げる。
手のひらは下に向け、軽く握る。
両肘を後ろに引き、肩甲骨を寄せるように胸を張る。

③ 肩

(五十肩予防)



腕を椅子の両脇に、脇から離しておろし、手を軽く握る。
手の甲を上にして両腕を斜め上へ上げ、ゆっくりおろす。
小指側から後ろに引いて、ゆっくり戻す。

④ 太もも前

(膝痛予防)



背もたれにもたれないように、椅子に深く座る。
膝を伸ばしながら、片足のつま先を天井へ向ける。
1,2,3,4でゆっくり上げて、5,6,7,8でゆっくりおろす。
※足を替えて反対側も行う。

⑤ ふくらはぎ

(つまずき予防)



椅子の後ろに立ち、肩幅に足を開く。
背もたれを軽く持つ。
1,2,3,4で両足つま先立ちをし、5,6,7,8で元に戻す。

⑥ 前すね

(つまずき予防)



膝が直角(90度)になるように椅子に座る。
1,2,3,4で両つま先を上げ、5,6,7,8で元に戻す。