

# 長門市ころぼん体操

♪カントリーロード♪

転ばないカラダづくりで伸ばそう健康寿命！

## 【首・肩まわりのストレッチ】



両手を組んで前に突き出し、背中を丸める

## 【腕のストレッチ】



組んだ手をひっくり返し、息を吐きながら腕を伸ばす

## 【体幹伸ばし】



伸ばした両手を頭上に持っていき、ゆっくりと腕を下ろす

## 【膝伸ばし運動】



右(左)膝を伸ばす

ポイント!

・つま先が上がりすぎないようにする

## 【おしり歩き】



両手は骨盤に置き大きく足踏みするようお尻で後ろに下がる

ポイント!

・体をまっすぐ立て、視線は前のほうへ

## 【肩甲骨の上げ下げ】



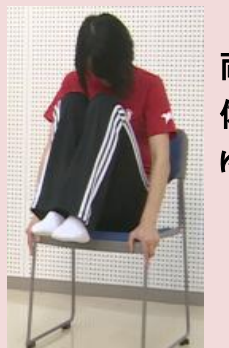
両肩をゆっくり上げ下げする

## 【足首の運動】



膝を伸ばしたまま足首を曲げ伸ばしする

## 【両足上げ】



両膝を同時に持ちあげ、体が後ろに倒れないようゆっくりと下ろす

ポイント!

・腰痛があるときは無理せずに  
・片足ずつでもよい

## 【横への体重移動】

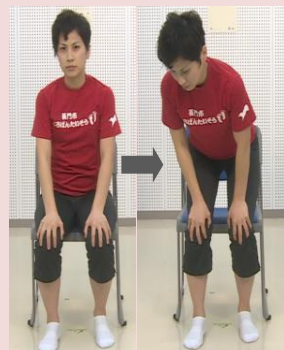


左(右)手を腰に右(左)手は横に伸ばし、少しお尻が浮く程度重心を移動させる

ポイント!

・できるだけ腕は水平に

## 【立ち上がり】



両手を膝に置き、右(左)足を一步前に出す。重心を前に移動させお尻を浮かせる

## 【上体ひねり】



両手を直角に曲げ、そこから上体だけを左右にねじる

ポイント!

・腰が痛い人は腰に手を当てる  
・腰はひねりすぎない

の順に  
♪カントリーロード♪の  
音楽に合わせて  
行いましょう!

1つの動作を繰り返し行うことでも、効果があります。健康づくりのために、日々の運動に取り入れましょう。

ワン!ポイント



■ほっちゃテレビで毎日放送しています 放送時間：朝8時30分から2時間おきに放送

## 《問い合わせ先》

ながとしちいきほうかつしえんせんたー

長門市地域包括支援センター (長門市役所高齢福祉課) TEL23-1244