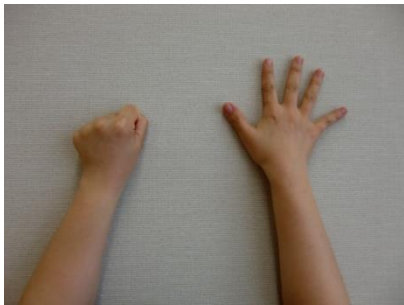
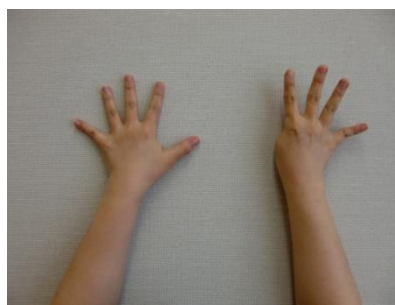


1. 脳からの指令が全身にスムーズに届くための脳トレーニング



グーとパーを入れ替えながら
1 から 10 まで数える



左手は親指、右手は人差し指
から順番に指折りをする



親指と人差し指を入れ替え
1 から 10 まで数える

2. 筋肉や関節を動かしやすく、歩きやすくなるストレッチ運動

首



両肩を下げ、ゆっくり頭をたおす

肩と腕



上体はまっすぐ腕を胸に寄せる



肘を後へ軽く押す

体側 伸ばす



お尻が椅子から離れないように

体側 ひねる



背筋を伸ばし 腰からひねる

背中と腰



組んだ両手は前へ背中を丸める

胸



肩甲骨を寄せ 手の甲を後へ

腰



腰からゆっくり体を丸める

ひざ・ももの裏



踵を遠く ひざ裏と背筋を伸ばす

股関節・ひざ関節



両ひざを抱える（アゴを引く）



右ひざを抱え左足を伸ばす



足裏を合わせて、ひざをひらく

3. 転倒予防のためのバランス・筋力アップ運動



つま先を上げる



踵を上げるときに足指も使う



ひざの曲げ伸ばし（踵を出す）



椅子側の足を直角にあげる



片脚を横に開く



遠くの椅子へ腰をおろすように

4. 立ち姿勢が良くなり、踏ん張る力が強くなる足指のび体操



右手と左足で握手をする
この状態で、反らす、曲げる
足首を回す



指と指を横に開く
全ての指を行う



指と指を前後に動かす
全ての指を行う