

**深呼吸**  
鼻から大きく息を吸って口から吐く。(2回)



**1 足首運動**  
かかとをつけてつま先の上げ下げ(右2回左2回)



足はゆっくりおろす

**2 脚(あし)の裏側ストレッチ運動**  
ふくらはぎや太もも裏の筋肉を伸ばす。かかとを床に着け、つま先は天井に向ける。手は膝に置き、足の付け根から体を曲げ、ゆっくり前に8秒倒す。(右2回左2回)



浅く腰掛ける  
背中を丸めないように、遠くを見ながら行う

**3 膝伸ばし運動**  
太ももの前の筋肉を鍛える運動。4秒で膝を伸ばし4秒でおろす。(右2回左2回)



深く腰掛ける

**4 足踏み運動**  
脚(あし)の付け根の筋肉を鍛える運動。太ももを上げてゆっくり足踏み。(左右交互に4回ずつ)



浅く腰掛ける  
背中をそらしたり、膝が横に開いたりしない

**5 腹筋運動**  
背筋をまっすぐにし、背もたれに寄りかかる。両腕を前に伸ばし、おへそを覗き込むように小さくお辞儀する。4秒でお辞儀し、4秒で戻る。(2回)



浅く腰掛ける

**6 椅子からの立ち上がり運動**  
上半身と下半身を上手に使って、バランス能力を高める運動。前にかがみ手を挙げながら、足腰の反動をつけずにゆっくり立ち上がる。手を大きく回し、お辞儀をしながらゆっくり座る。(2回)



浅く腰掛ける  
腰や膝に痛みのある人は座ったままで行う

**7 脚(あし)広げ運動**  
椅子の後ろに立って、背もたれに手を添え、おしりの横に力を入れながら、片方の脚を横からやや後ろに引き上げる。支えている側のおしりにも力を入れ、バランスを保つ。座位の場合は、足を床につけたまま、両足同時に開く。(右2回左2回)



脚はゆっくりと開きゆっくりともどす

**8 つま先立ち運動**  
椅子の横に立ち背もたれに手を添える。片足を踏み出し、前に体重をかけながら、つま先立ちをする。座位の場合は片足を踏み出し、かかとを上げる。(右前4回左前4回)



つま先で踏ん張る

椅子に腰掛け深呼吸  
休憩



**9 「小名木川ローテーション」**  
両足を肩幅くらいに開き両腕を前に伸ばす。両腕をゆっくり右方向に移動し首、体を回す。次に腕や体を正面に戻し、動きを止めずそのまま左側へ体を回し、最後に正面に戻る。座位の場合はできる範囲で体を回す。(2回往復)



上半身だけを動かし、下半身は動かさないようにする。 ゆったりと

**10 「東京ゲートブリッジランジ」**  
左右の重心移動でバランス力を高める。左右の肩に手を置き、まっすぐに立つ。右方向に足を一歩出し、同時に右手の平を斜め上に伸ばす。右足を元に戻し、正面で肩を手に置き立つ。左側も同様に行う。(2回) 座位の場合は上体を左右に伸ばす。



腕は「ピン」「シャキーン」

**11 「橋めぐりステップ」**  
バランス力を高める運動  
つま先とかかとをつけて、一本橋の上を歩くつもりで、足の間隔を狭くして歩く。まっすぐ前を見て背筋を伸ばす。(前歩きを4歩、後ろ歩きを4歩を2回) 座位の場合は半歩ずつ前へ4歩、後ろへ4歩足を滑らせる。

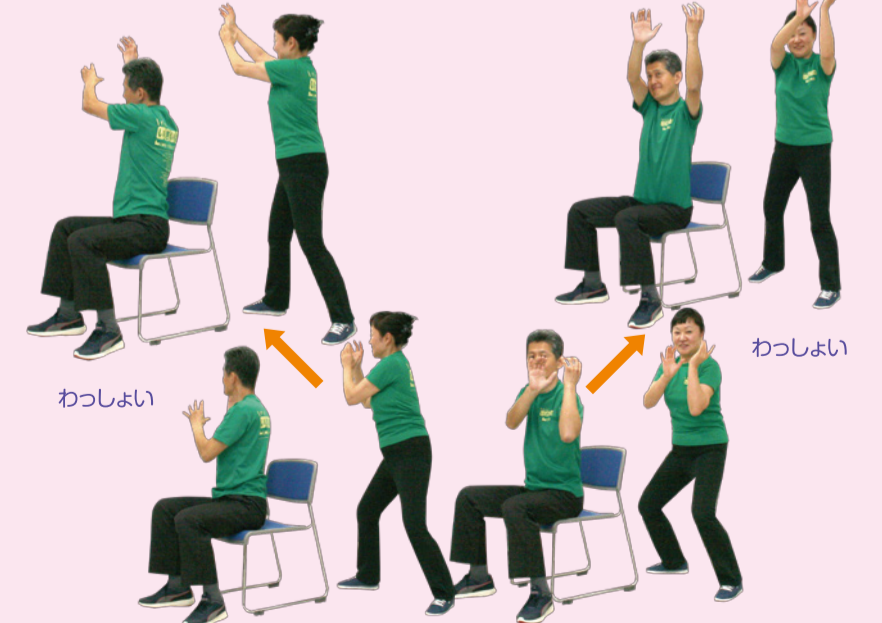


初めての方や後ろ歩きに自信がない人は、壁に手をつけて行う  
(かけ声をかけながら前へ)「永代、清澄、扇橋」  
(後ろへ)「相生、千石、夢の島」  
(前へ)「天神、東陽、清洲橋」  
(後ろへ)「四之橋、五之橋、番所橋」  
※地元の橋の名称にアレンジしてみましょう!

**12 「亀戸天神 藤棚バランス」**  
両手を水平に広げて立つ。両手を頭の上で合わせ右膝を曲げ片足立ちで静止、藤の花が長く垂れ下がっているイメージをする。ふらつく人は椅子につかまり片手を上げる。座位の場合は片足を上げ上半身は同じ動きをする。(左右片足立ち2回)



**13 「深川お神輿スクワット」**  
おみこしを担ぐような姿勢を取り、上体をまっすぐにしたまま、膝を少し曲げてしゃがみ、腰を落とすスクワット動作を行う。脚(あし)の屈伸とともに、腕を屈伸し斜め上に伸ばす。座位の場合は、できる範囲で体を動かす。(右2回左2回右2回左2回)



盛り上がってきたら増やしましょう!

**14 「富岡八幡宮 お参りストレッチ」**  
深く二礼してから、二拍手する。最後に両手を下から前へ腕をしっかりと伸ばしながら、背中も伸ばして一礼をする。(ご自分のペースでどうぞ)

