

健康まねき体操

健康のためには「今より10分からだを多く動かすこと = +10」が大切！

腰を中心に八方向に動かすことで、からだのゆがみやバランスを整える「健康まねき体操」を生活の中に取り入れてみませんか

プラステン



まねきたくん

◎動きのポイント◎

- ☆一動作ごとに基本姿勢に戻り深呼吸をする
- ☆息を吐きながら、ゆっくり動く
- ☆前後左右、楽に動くほうを積極的に気持ちの良いところまで動かす

発行：北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課(TEL:03-6804-9355)

基本姿勢



正面を向き、背筋を伸ばして膝は無理に力を入れずにゆったりと立つ。

リラックス(2~3回)



息を吸いながら両手を水平に上げ、一息したらバサッと一気に両手をおろす。

足踏み(30~50回)



腕を大きく振り、動作に合わせて息を1回吸って3回吐く。「スッ」「ハッ」「ハッ」のようなりズムで

1 前屈・後屈

前



力を抜き、静かに上体を前に倒す。

体を起こす時は、ゆっくりと背中を丸くしたまま起き上がる。

後



つま先に重心を置き、あごを引いて痛みのないところまで上体を後ろにそらしていく。
※後ろに倒れないように注意する。

2 左・右 体側のばし

右のばし



伸ばすほうの足に重心を置き、腰を外側に押し出すように体側を伸ばす。
※ 重心の位置に注意する。

左のばし



3 右ひねり・左ひねり

右ひねり



右足に重心を置き、右にひねる。

※ 右足の親指を踏みしめ、右手指先の遠くを見つめる。

左ひねり



左足に重心を置き、左にひねる。

※ 左足の親指を踏みしめ、左手指先の遠くを見つめる。

4 上・下 伸び縮み

伸びる



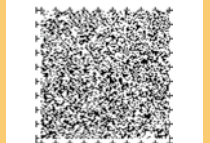
伸びた状態から全身の力を抜き、一気に脱力。

※ 足の親指、手の小指を意識し、体をしっかりと伸ばす。

縮む



動画



写真モデル：世田谷区保健センター運動指導員

裏面に座ってできる「座位編」もあります！

音声コード