

# いきいき体操

## cool down



腕だけ8×2セット



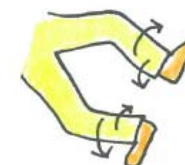
足も加えてウォーキング  
8×2セット



腕を振るか自由に休憩  
8×2セット



腕を振るか自由に休憩  
手拍子や膝をたたくでもOK  
8×4セット



つま先を外へ 2 踵を外へ 2  
で外側へ両足を開いていく  
つま先を内へ 2 踵を内へ 2  
で両足を閉じていく  
×2セット



右膝を伸ばし、  
太ももからすねまでとんとん 8  
すねから太ももまでとんとん 8  
左膝を伸ばし、  
太ももからすねまでとんとん 8  
すねから太ももまでとんとん 8  
両足の太ももからすねまでとんとん 8  
すねから太ももまでとんとん 8



右足から外側へ開く 2  
閉じる 2  
左足を外側へ開く 2  
閉じる 2  
×2セット



両足を外側へ開く 4  
閉じる 4  
×4セット



腕を振るか自由に休憩  
手拍子や膝をたたくでもOK  
8×4セット



両手を組み、前へグーつとのばし、  
肩甲骨のストレッチ 8



そのまま頭の上へ腕をあげていく 8



ゆっくり手をおろす 8  
休憩 8



両足つま先上げ 2  
下げる 2  
同時に両手首を曲げる  
×4セット



右足かかとをあげて 2  
下げて 2  
左足かかとをあげて 2  
下げて 2  
×4セット



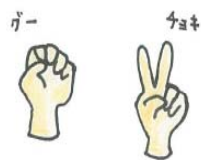
腕を振るか自由に休憩  
手拍子や膝をたたくでもOK  
8×4セット



首を右に回し 4  
正面へ戻す 4  
左へ回し 4  
正面へ戻す 4  
注意：後ろには回さない。



深呼吸 腕をゆっくりあげる 8  
ゆっくりもとに戻す 8  
×2セット



頭の体操  
右手がチョキ(前に出して)  
左手がグー(胸にあてる) 4  
反対 4  
交互に2・2・2・2  
×2セット



腕を振るか自由に休憩  
手拍子や膝をたたくでもOK  
8×4セット



右側スキー 8 手は振って  
左側スキー 8  
×2セット



パチパチパチパチ拍手  
お疲れさまでした!!

# いきいき体操



日頃あまり運動していない方なども、『座位』の体操からはじめてみてはいかがでしょうか。  
音楽に合わせて楽しく動きましょう。

## ♪ポイント

- ①イスは安定したものを選び、やや浅めに(1/3くらいに)腰掛けてから始めましょう。
- ②いずれの動作も無理をせず、気持ちよくできる範囲で行いましょう。(血圧の高い人や、心臓の悪い方は注意です。)
- ③呼吸を止めずに行いましょう。

全国油症治療研究班  
油症ダイオキシン研究診療センター