

いつでも、どこでも、すこしでも

ねりま ゆる×らく 体操

練馬区オリジナルロコモ体操



ねりま **ゆる×らく** 体操

いつでも、どこでも、すこしでも

日常動作の中で役立つ基本的な動き方

ひざを痛めにくい曲げ方は？



足をこぶし1つ分
開いて立ちます



まっすぐ

楽な座り方・立ち方「こんにちは・どっこいしょ」



足の付け根に手のひらを
上に向けて当てる
(からだの折れ線！)



「こんにちは」で
股関節を軸に
背中を伸ばして前傾する



「どっこい」でお尻を上げる
腰の悪い方は
椅子で支える
ひざを
つま先より
前にださない



「しょ」で
からだを起こし
立ち上がる

1

深呼吸



②

もも揺らし



③

ももさすり



4

股関節外側さすり



5

腰さすり



⑥

肩の上げ下ろし



7

ひじ引き・押し出し



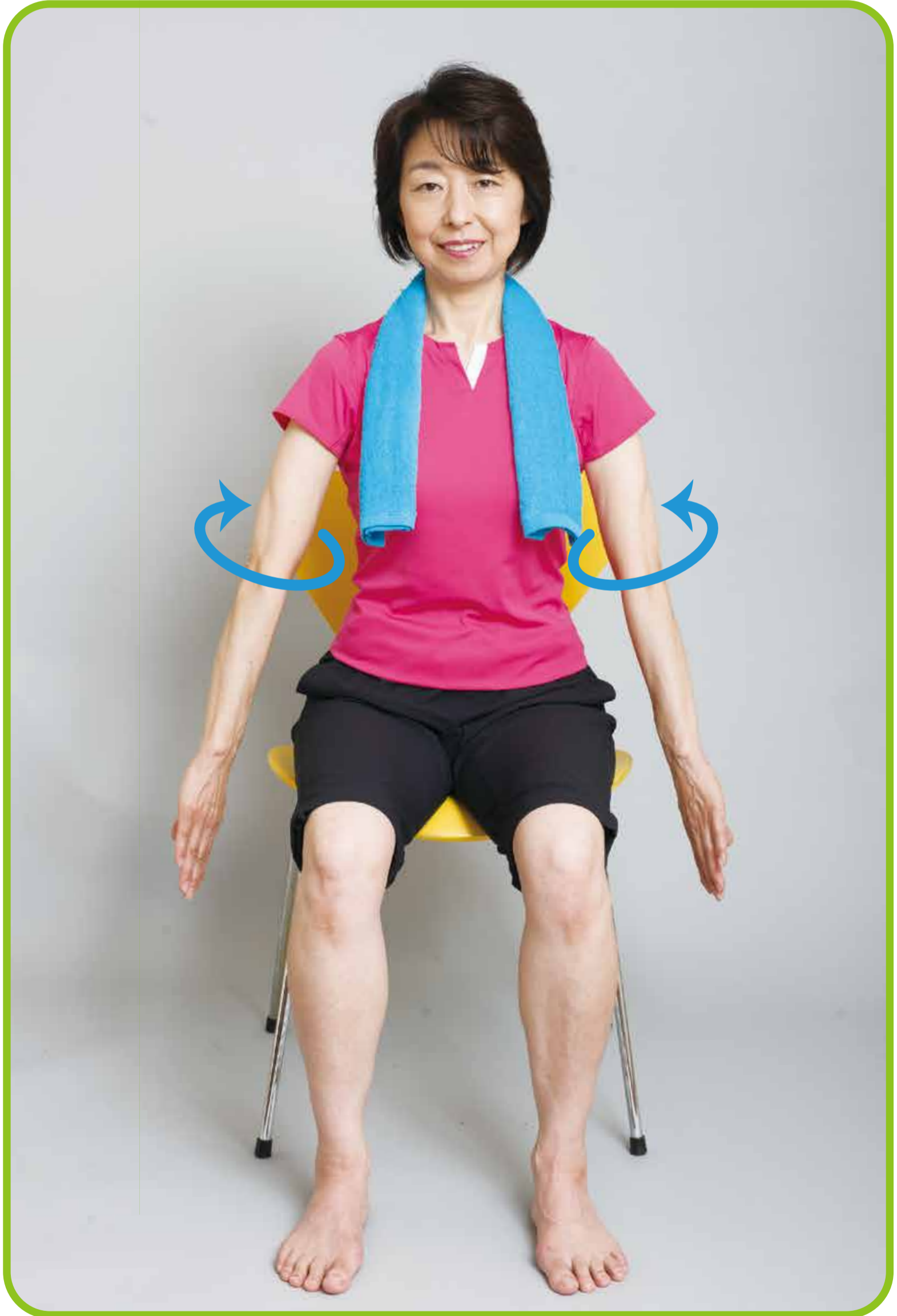
8

ひじ肩回し



9

腕ひねり



10

腕の屈伸



11

足指タオル握り・足裏伸ばし



12

タオルまたぎ



13

お尻ストレッチ



14

グー・チョキ・パー



15

足首まわし



16

つま先かかと上げ下ろし



17

ひざ伸ばし



18

つま先開いて閉じて



19

ひざ開いて閉じて



こんにちは・どっこい・しよ



21

足踏み



座

22

お尻締め背伸び



座



23

片足立ち



座

24

横スクワット



座



25

足踏み



座

26

ゆるゆる屈伸



座

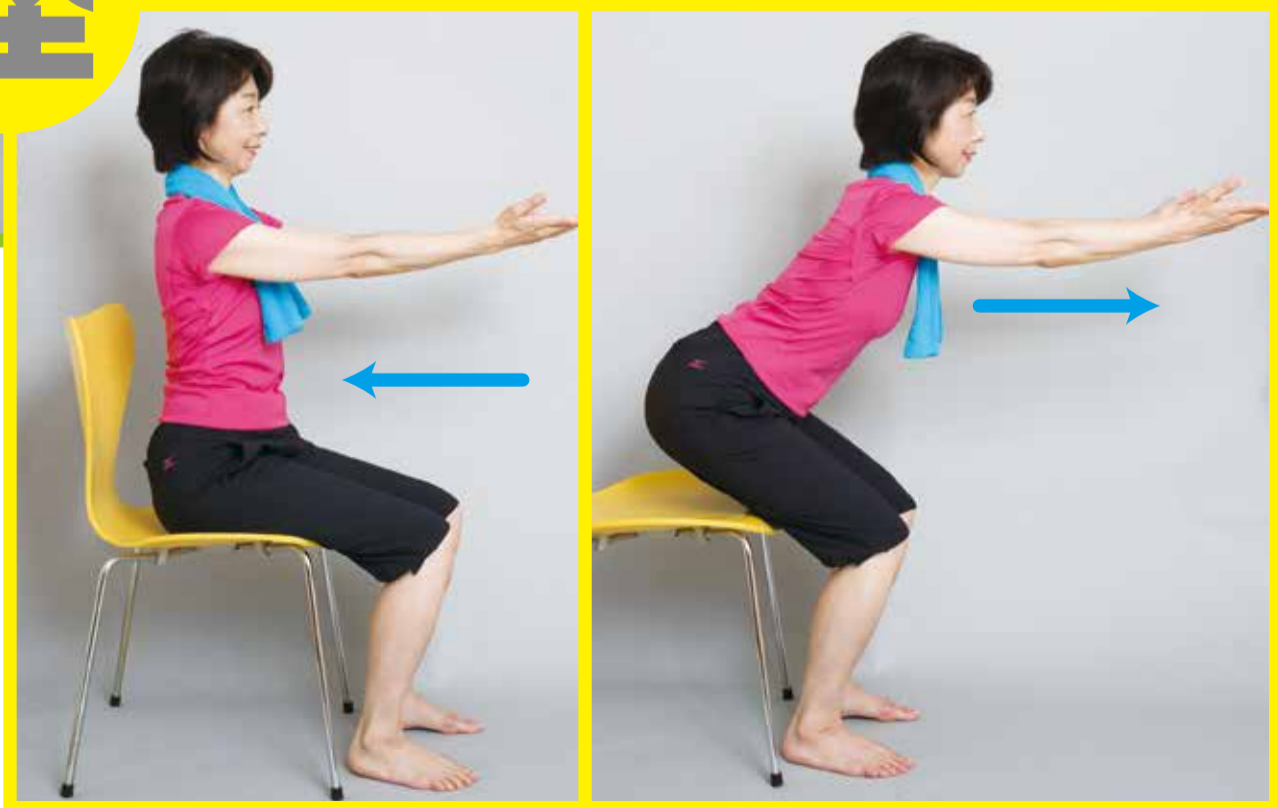


27

すわろうかなスクワット



座



28

もも裏・ふくらはぎストレッチ



29

ひざ開きストレッチ



座



30

足さすり



31

深呼吸

