



# 白井市ご当地体操「梨トシ体操」立位編



白井市高齢者福祉課

## 1 なしの体操 (肩回し)

※①②を4回繰り返す



①足を肩幅に開く



②腕を大きく回して大きい梨



③膝を曲げながら胸の前で小さい梨

## 2 体側伸ばし

※①を2回続けて②を2回



①右側を伸ばす



②左側を伸ばす

## 3 腕回し (前回し、後ろ回し)



①前に腕を伸ばす



②膝を曲げて腕を後ろへ



③前回し



④膝を曲げて腕を後ろへ



⑤腕を前に伸ばす



⑥後ろ回し

## 4 足踏み

※16回足踏み



足踏み

## 5 ねじり

※①~④を2回繰り返す



①両手を上げる



②右下にねじる



③両手を上げる



④左下にねじる

## 6 肩甲骨まわりのほぐし

※①②を2回繰り返す、③④を2回繰り返す



①腕を横にパー



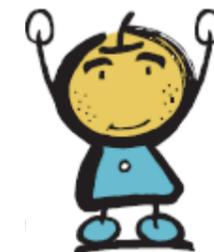
②腕を曲げてグー



③両手を上げパー



④腕を曲げてグー



## 7 スクワット

※①・②を4回繰り返す



①腰を落とし太ももに2回手をつく



②膝を伸ばし2回手をたたく

## 8 もも上げ

※①②を4回繰り返す



①足踏み3回



②4回目で太ももをタッチ

## 9 全身ストレッチ



①右足を一步前に出しながら両手を伸ばす



②もどる



③左足を一步前に出しながら両手を伸ばす



④もどる

## 10 深呼吸



①背伸びをして上に伸びる



②もどしながら息を吐く



③胸の横斜め下に両手を開く



④腕をもどしながら息を吐く