



体操を行う際の注意点

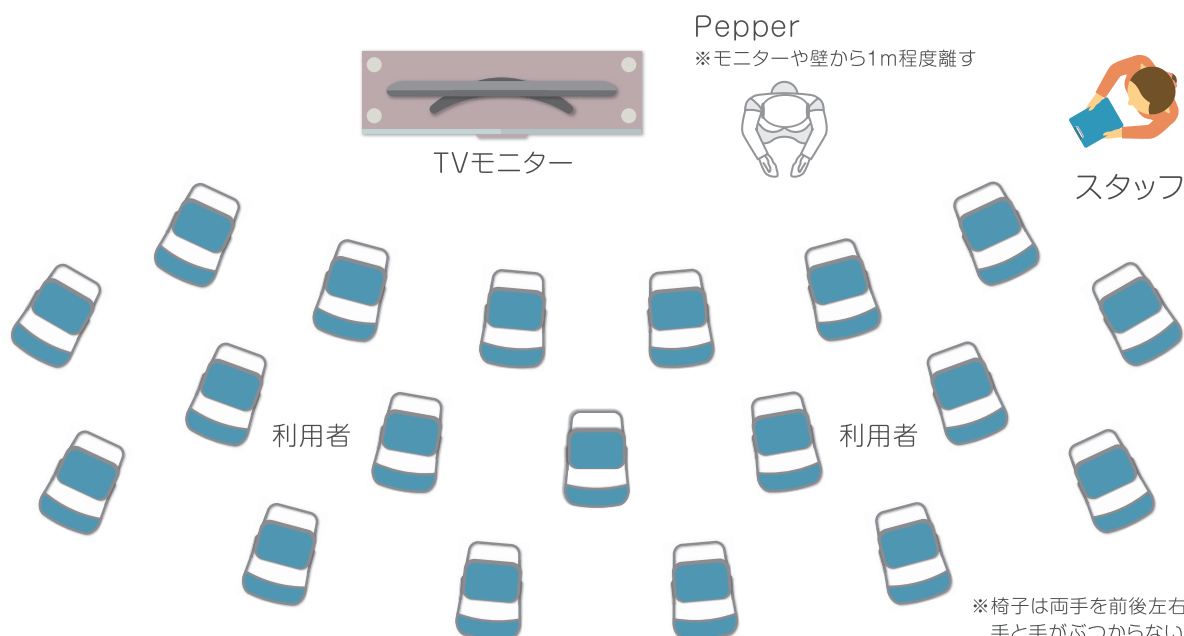
1 正しい基本姿勢で体操を行う



- ・椅子の中央に座る
- ・肩幅に足を開く
- ・ひざを直角に曲げて足裏全体を床につける
- ・胸を張り、背筋を伸ばす
- ・正面を見る

- 2 安定した椅子を使用する
- 3 体調が優れない際は体操を中止する
- 4 自分のペースで、自分の出来る範囲で行い無理をしない
- 5 呼吸を意識して(呼吸を止めないように)体操を行う
- 6 体操の前後、合間に水分補給を行う
- 7 動きやすい服装で、靴を履いて行う
- 8 運動に適した室温で行う
- 9 身体に心配のある利用者は医師に相談する
- 10 スタッフ(職員)監督のもとでの使用が基本。
体操参加者の体調や体操動作に配慮する

お勧めの体操配置図



おすすめコース

● 若返りピチピチ

54分



1. スイッチオンケア（準備体操）
2. 肩の交互上げ
3. 上体の前倒し
4. 休憩の時間
5. ゴマすり
6. もものトレーニング
7. 股関節の床なでまわし
8. 足踏み・もも上げ
9. もも裏のストレッチ

若返りピチピチ

ハリのあるボディを目指しましょう。加齢と共に落ちてくる筋肉を筋トレにてハリを持たせ若々しい肉体にしましょう。ロコモやサルコペディアも怖くない！

とじる

スタート

● 身体かるがる

53分



1. スイッチオンケア（準備体操）
2. 肩上げ
3. 腕まわし
4. 首のストレッチ
5. 休憩の時間
6. 股関節のもも上げまわし
7. 足首まわし
8. 腰のストレッチ
9. もも裏のストレッチ

身体かるがる

身体の流れをスムーズにしてスッキリしましょう。なんとなく足がむくむ、身体が重い・・・動きたくないなあ～という時にお勧めです。血行が良くなると頭の血流も良くなってスッキリ、やる気も出てくるでしょう。

とじる

スタート

● 身体リフレッシュ

34分



1. スイッチオンケア（準備体操）
2. 胸の開閉
3. 首のストレッチ
4. 腰のストレッチ
5. 足首まわし

身体リフレッシュ

動き疲れた身体をリフレッシュしましょう。動きすぎて足がだるい、腰が重い、首が回らない・・・こんな時ほど身体を動かして血行を良くしましょう。

とじる

スタート

● 足腰強化

28分



1. 片尻乗り
2. 股関節の床なでまわし
3. 足踏み・もも上げ
4. もものトレーニング
5. もも裏のストレッチ

足腰強化

行きたい場所へいつでも行けるようにしましょう。老化は足からなんて言わせない！足腰を強化して、歩き疲れない身体にしましょう。

とじる

スタート

● 歩行しっかり

25分



1. 腕まわし
2. 下肢のツイスト
3. 足首まわし
4. もも裏のストレッチ

歩行しっかり

風爽とカッコよく歩きましょう。外出時のつまづき、ふらつきの防止につながります。転倒予防体操で外出をより楽しみましょう。

とじる

スタート

● 腰スッキリ

21分



1. 足首まわし
2. 上体の前倒し
3. 腰のストレッチ
4. もも裏のストレッチ

腰スッキリ

腰を軽く、動かしやすくしましょう。腰にハリを感じる時にお勧めです。凝り固まった筋肉をほぐし血行が良くなると軽くなり、動かしやすくなります。

とじる

スタート

● 肩らくらく

19分



1. 肩の交互上げ
2. 胸の開閉
3. 首のストレッチ
4. 手首のストレッチ

肩らくらく

肩を軽く、動かしやすくしましょう。肩にハリを感じる時にお勧めです。凝り固まった筋肉をほぐし血行が良くなると軽くなり、動かしやすくなります。

とじる

スタート

● 外出ルンルン

19分



1. 股関節のもも上げまわし
2. 下肢のツイスト
3. 足首まわし

外出ルンルン

安心して外出を楽しみましょう。意外と多いこの症状。尿失禁予防体操をしてトイレの心配をなくしましょう。

とじる

スタート

● お手軽カンタン

14分



1. 腕まわし
2. 足首まわし

お手軽カンタン

時間のない時に行いましょう。たった2種目ですが、上半身と下半身がまんべんなく動かせます。時間のない時にお勧めです。

とじる

スタート

オリジナルコース

※下記、体操メニューを自由に組み合わせてオリジナルのコースが作成できます



8分

ゆうゆう体操とは

ゆうゆう体操とは

ゆうゆう体操の目的や効果、ポイントなどを体験しながら説明します。初回時に使用してください。
又、定期的に使用することをお勧めします。



14分

スイッチオンケア（準備体操）

スイッチオンケア（準備体操）

全身をたたいてさすることで眠っている神経を起こして、心身ともに動く準備をします。
ひざ裏をさする時は写真の通り両手の指先を使ってひざ裏を上下にさすってください。
皮膚の弱い方は優しくさすってください。



4分

体操の終わりに

体操の終わりに

深呼吸とゆうゆう体操の効果を感じ日々の生活につなげます。
感じる事が第1歩、自分自身の身体を良くすることにつながります。



4分

肩上げ

肩上げ

両肩を上へ上げて脱力します。
首や肩周りの動きがスムーズになりスッキリと感じられます。



5分

肩の交互上げ

肩の交互上げ

左右の肩を対角線に上げ下げをします。
肩甲骨を動かすことでつながっている骨盤周りもほぐれ上半身と下半身のバランスが良くなることにつながります。



7分

腕まわし

腕まわし

腕を後ろにまわします。腕の付け根から大きく腕を動かすことで上半身がほぐれ背すじがずっと伸びて良い姿勢につながります。
Pepperが体操動作をする際に45℃回転をします。自動で元の向きに戻りますが、万一戻らない際は戻してください。
※Pepper本体の充電フラップが上がっている際は回転しません。



3分

胸の開閉

胸の開閉

深呼吸をするように両腕を広げたり閉じたりします。
胸と骨盤を動かすことで腰がらくらくと軽く感じられます。



5分

手首のストレッチ

手首のストレッチ

手の甲を前、手の平を前にして手首を下に折り曲げます。
普段から無意識でたくさん使っている手首のケアです。



手の甲を前



手の平を前



6分

首のストレッチ

首のストレッチ

首を前後、左右に倒したり、ひねったりします。あらゆる方向に動く首周りのケアです。視界もスッキリ頭も軽く感じられます。
首を後ろに倒す体操は、ゆっくりと、あごを天井に持ち上げて、のどの前を伸ばすようにします。
倒しすぎると首を痛める可能性があります。



6分

上体の前倒し

上体の前倒し

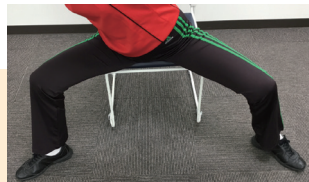
足の付け根から上体を前方に倒します。普段後ろに倒れがちな骨盤を前傾させることで
美しい座り姿勢や立ち姿勢につながります。座面の真ん中に座り膝の下につま先がくるように
してください。座面の先端に座るとすり落ちる危険性があります。





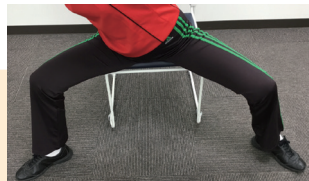
片尻乗り

足と手を左右に広げ、体重を左右のお尻に乗せます。おなか周りが引き締まり、整腸作用にもつながります。足を大きく広げておなかに力を入れて行ってください。バランスを崩す恐れがあります。



ゴマすり

足を広げ、目の前に大きなすり鉢があるイメージでゴマをするように身体をまわします。片尻乗りの応用編です。よりまんべんなくおなか周りを動かします。足を大きく広げておなかに力を入れて行ってください。バランスを崩す恐れがあります。



腰のストレッチ

足を揃えたまま上半身を左右にひねります。腰周りの筋肉がほぐれ軽くなるでしょう。また整腸作用にもつながります。身体を後ろ向きにひねる際に、背もたれを持つのが大変な方は椅子のひじかけや座面を持って行ってください。



股関節のもも上げまわし

片足ずつ、両手で持ち上げながら大きくまわします。股関節周りのスムーズな動きにつながります。



股関節の床なでまわし

斜めに座って、外側の足で床に大きく円を描きます。股関節のもも上げまわしの応用編です。お尻まで意識してより大きく動かします。足が動かしやすいように斜めに座ってください。すり落ちないように注意して行ってください。



足踏み・もも上げ

色々な早さで足を交互に上げ下げします。下半身がどっしりと安定し、下半身の強化にもつながります。おなかに力を入れて、顔を上げて行いましょう。



足首まわし

片足ずつ、かかとを支点にして足首をまわします。足首・膝・股関節・仙腸関節を動かすことで下半身のバランスが良くなることにつながります。



もものトレーニング

片足ずつ膝を伸ばしてももに力を入れます。下半身の強化につながります。



下肢のツイスト

両足をしっかりそろえつま先、かかとをひねります。骨盤周りのバランスがとれ、足を閉じる力がつき歩行の安定や失禁予防につながります。



もも裏のストレッチ

片足を伸ばし、足の付け根から上体を前に倒します。縮こまり気味なもも裏がほぐれ、足がスッキリ、背筋もずっと伸びて良い姿勢につながります。膝を緩めて、無理なく伸ばしてください。

備考

- ・休憩の時間は、水分補給やスタッフが説明する等のタイミングで組み込んでください。Pepperの頭部を触ると次のプログラムに移行します。
- ・(プログラム開始直後のPepperの話しなど)スキップしたい時はPepper脚部の後方のバンパーを押してください。※取扱い説明書参照