

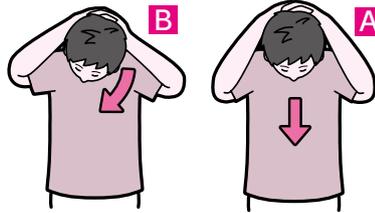
### 肩こりスッキリ体操



肩と肩甲骨周囲  
左右各5〜10秒

- ①片方の腕を伸ばし、肩の高さまで上げます
- ②反対側の手で手首を押さえ、腕を体の方に引きます

### 首の後ろ

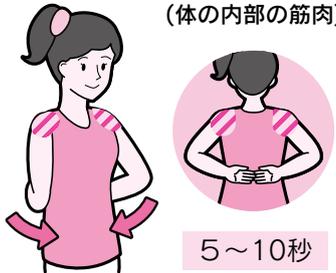


左右各5〜10秒 5〜10秒

- A 頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します
- B 頭を下げた状態から、顔を左右に向けます

### 肩のインナーマッスル

(体の内部の筋肉)



5〜10秒

腰に手の甲をペタッとつけ、両肘を前に出します

### 肩甲骨から背中

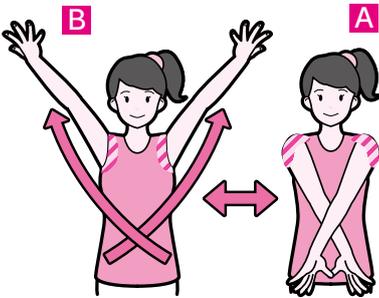


5〜10秒

- ①両手を体の前に組みます
- ②肘を伸ばしたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます

**ポイント** 腕は床と平行にします。みぞおちから丸めるように意識しましょう

### 斜め回旋運動



5〜10回

- A 両腕を下に伸ばし、手のひらが外側を向くように腕を回し、その状態のまま体の前で交差させます(親指が下)
- B 交差させている腕を、手のひらが自分の方を向くように、腕を開きながら斜め45度くらいに上げます

秋田市  
いいあんべえ体操  
自分で簡単に♪



自宅で簡単に体力づくり♪無理せずゆっくりに「秋田市いいあんべえ体操」を試してみませんか。  
いいあんべえ体操は、生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる運動です。今回は、その一部をイラストで紹介します。

☆いいあんべえ体操のパンフレットを配布中！

#### 【配布場所】

保健予防課(八橋の市保健所2階)、特定健診課(市役所1階)、長寿福祉課(市役所2階)、各市民サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所、各地域包括支援センター  
※在庫切れの際はご了承ください。

◆パンフレットは、市ホームページでもご覧いただけます。

〈広報ID番号10099961〉

## いすに座ったままできる体操(ストレッチ編)

- 肩甲骨から背中**
- ①姿勢を正していすに浅く座り、両手を体の前で組みます
  - ②肘を伸ばしたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます



5~10秒



左右各5~10秒

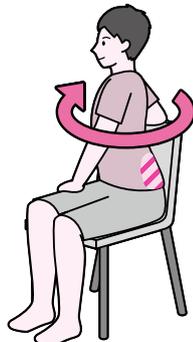
### 体の横

- ①姿勢を正して座り、両手を耳のあたりに置きます
- ②胸を開きながら、上体を横に倒します

### 腰まわり

左右各5~10秒

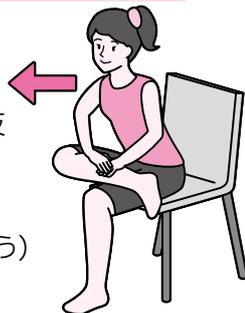
- ①姿勢を正して座り、片方の手を反対側の膝の外側に置きます
- ②膝の外側に置いた手の反対側の手で背もたれをつかみます
- ③顔を背もたれをつかんでいる方向に向けて、腰をひねります



### 股関節まわりとお尻

左右各5~10秒

- ①姿勢を正して、いすに浅く座ります
- ②足を組み、上の足の足首を、反対側の膝の上あたりに乗せます
- ③上体を前に倒します(胸を張り、背筋を丸めないようにしましょう)



## 膝ラクラク体操

### 太ももの後ろ

左右各5~10秒

- ①あぐらをかくように座り、片方の脚を伸ばします
- ②両手で膝を挟むように置き、上体を倒します(膝が床から浮かないようにします)



### ふくらはぎ

左右各5~10秒

- ①両手を壁につけ、片方の脚を一步前に出します
- ②後ろ脚の膝をしっかりと伸ばし、かかとが床から離れないように意識しながら前脚の膝を曲げます



### 膝の曲げ伸ばし(太もも前の筋肉)



- ①あお向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てます
- ②左右の膝を交互にゆっくりと曲げ伸ばしします

左右交互に10回

### スクワット(太ももとお尻の筋肉)



- ①両足を肩幅よりやや広く開き、つま先は外側に30度くらい開きます
- ②両手を前に伸ばし、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)ゆっくりと膝を曲げます
- ③その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します

10回

**ポイント** 曲げた膝が、つま先より前に出ないようにしましょう



5

☆YouTubeで動画配信中!

「秋田市公式YouTube」で動画配信も行っていきます。上記メニュー以外にも、「腰やわらぎ体操」「バランススカップ体操」「道具を用いた運動」など、全部で8本(1本あたり10~18分)をご覧ください。

### 楽しく安全に運動するためのポイント

★水分補給は忘れずに

汗で失われた水分を補い、上昇した体温を下げることで脱水症や熱中症の予防に効果的です。ポイントは、のどの渇きを感じると前に水分を補給することです。

★無理な運動は禁物です

体に痛みがあるなど、体調がすぐれないときは、運動はお休みしましょう。

運動中や運動後に強い痛みなどを感じた場合は、専門医に相談しましょう。

★記録をつけましょう

運動によって良い変化があれば、手帳などに記録しておきましょう。記録することは、運動を続けるための励みになります。