

高齢者の椅子体操

座ってできる20の動き、イラストつき。各30秒ほど。

Wakeout

キャスターのないしっかりした椅子で、足は床にぺたり。ゆっくり動いて、呼吸は止めずに。痛みやめまいを感じたらやめましょう。手術後や心臓の病気がある方は、まず医師に相談を。



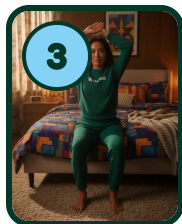
1 首の横のばし

耳を肩へ。左右交代。
左右ゆっくり5回ずつ



2 肩甲骨ひき下げ

腕を上げ、ひじを下ろす。
8～10回



3 バンザイ

腕を上げて手を合わせる。
8～10回



4 タオルで腕上げ

タオルを頭上へ。
8～10回



5 タオルで弓引き

弓を引くように横へ。
左右5回ずつ



6 枕を持って左右にゆらす

頭上で左右にゆらゆら。
30秒



7 座って足踏み

ひざを交互に上げる。
左右10回ずつ



8 ひざのばし

脚を伸ばして交代。
左右8回ずつ



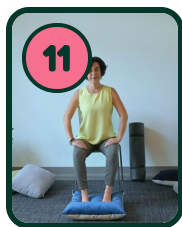
9 かかと上げ

かかとを交互に上げる。
30秒

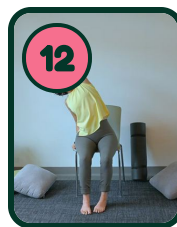


10 立ち座り

床を押して立ち、座る。
5～8回



11 前かがみ
背すじを伸ばして前へ。
8回



12 体の横のばし
片腕を上げ、横へ傾ける。
左右5回ずつ



13 枕を抱えて体ひねり
抱えて肩を左右に回す。
左右5回ずつ



14 背中を丸めて、のばす
丸めてから伸ばす。
ゆっくり5回



15 天井を押し上げる
リズムで天井へ押す。
30秒



16 上にパンチ
こぶしを交互に上へ。
30秒



17 足ぶみタップ
片足ずつ前でトン。
30秒



18 腹式呼吸
鼻から吸って口から吐く。
ゆっくり5呼吸



19 枕を抱えて深呼吸
ひざにのせて深呼吸。
ゆっくり5呼吸



20 手のひらマッサージ
親指で円を描き、交代。
片手30秒ずつ

すべての動きを動画で見る：

wakeout.app/ja/chair-exercises-for-seniors

10分の椅子体操メニュー

20の動きを順番に、各30秒ほど。休むのも自由です。

時間がないときは5分バージョン：

1. 首の横のばし
3. バンザイ
7. 座って足踏み
9. かかと上げ
10. 立ち座り

12. 体の横のばし
13. 枕を抱えて体ひねり
15. 天井を押し上げる
16. 上にパンチ
19. 枕を抱えて深呼吸