

# 元気ならエクササイズ

～自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう～

動かない時間や座っている時間を減らすため、ラジオ体操や奈良市のオリジナル体操『元気ならエクササイズ』のような自宅でもできるちょっとした運動で筋力を維持しましょう。ストレッチ・筋力トレーニング・音楽に合わせた体操等の様々な運動で構成された約60分間の映像です。座って行う方法と立って行う方法があるので、ご自分の体力に合わせて運動することができます。

その中から、いくつかのほぐし運動やストレッチをご紹介します。（順不同）

※『元気ならエクササイズ』は奈良市動画チャンネルで閲覧できます。

（「自宅で運動！元気ならエクササイズ」で検索して下さい。）

## 脚：クルクルトントン

膝の下にタオルを入れクロス。  
タオルを左右に引っ張ります。

かかとを支点にしてクルクルと  
足が動ように。つま先で「バイバイ」  
するようにゆすります。

脱力、リラックスして行いましょう。



タオルを一つにまとめ、  
トントンと小さく上下  
に足をゆらします。



反対側も行いましょう

## 内ももを鍛えましょう

タオルを丸めて内ももに挟みます。

息を吐きながらタオルを潰すように  
内側に向かって押します。



もも全体で力を入れ、  
内ももやお腹に力が  
入るのを感じながら  
行います。

## 膝を伸ばしましょう

左脚を前に、つま先を上に向けて息を吸って胸を張ります。息を吐きながら膝を伸ばします。



もの足りない場合は、少し姿勢を前にしてみましょう。



反対側も行いましょう

## 肩の運動

右手で左の肩を触り、左に少し傾きます。



力を抜いて、左腕を前後に揺らします。



そのまま、左肘を内外内外に、クルクルまわします。



指先が床に近づくようなイメージで行います。

こけへんように気をつけてな

体を起こして、今度は左手で左肩を触ります。肘を後ろから前へと5回まわします。



今度は、肘を前から後ろへ5回まわします。

反対側も行いましょう

肩を耳に近づける様にして、息を吸いながら肩をすくめます。



息を吐きながら肩を下げます。肩甲骨をしっかり下げましょう。



無理のないように、ご自身の体力に合わせて行ってください。  
※痛みがある場合は中止してください。