



# お掃除動作と運動



普段何気なくやっているお掃除も細かくみると様々な動きをしています。

これからも自分でお掃除を続けられるように日常生活に取り入れてみてください。

- 掃除機掛け→
- 1.掃除機からコードを引き出す
  - 2.屈んでコンセントをさす
  - 3.中腰になり掃除機をかける
  - 4.掃除機をもったまま移動する

掃除機掛けだけでも  
細かく分けると  
これだけの動きがあります。



これらの動きが大変になってきた方  
にはこんな運動をおススメします！

- 1.掃除機からコードを引き出す動作
  - ・コードを出す為にかがむ
  - ・屈んだ状態でコードを引っ張る

- 2.屈んでコンセントをさす動作

B リーチ: 上肢・体幹の柔軟性と重心移動  
C 中腰姿勢: 体幹・下肢の筋力、柔軟性

- 3.中腰になり掃除機をかける
  - ・前傾に体を傾ける
  - ・掃除機のノズルを持ち  
前後に動かす

A 立位バランス: 片脚立位、ステップ  
B リーチ: 上肢・体幹の柔軟性と重心移動  
C 中腰姿勢: 体幹・下肢の筋力、柔軟

- 4.掃除機を持ったまま移動する
  - ・片手で掃除機本体、もう片方の  
手で掃除機のノズルを持つ
  - ・物を持った状態で歩く

D 物を持って歩く: 体幹筋力とバランス



Aの立位バランスに関する片脚立位、ステップを鍛えるのはP5～6！

Bのリーチに関する上肢・体幹の柔軟性を重心移動を鍛えるのはP7～9！

Cの中腰姿勢に関する体幹・下肢の筋力、柔軟性を鍛えるのはP10～13！

Dの物を持って歩く動作に関する体幹筋力とバランスを鍛えるのはP14～15！

- 1.バケツに水を入れ床拭きをする場所へ運ぶ  
 2.しゃがむ・かがむ  
 拭き掃除→ 3.立ち膝になる  
 4.四つ這いになる  
 5.こする



1.バケツに水を入れて床拭きする場所へ運ぶ



D物を持って歩く:体幹筋力とバランス  
 F拭き掃除:上肢筋力

2.しゃがむ・かがむ



C中腰姿勢:体幹・下肢の筋力、柔軟性

3.立ち膝の体勢になる



E姿勢を変える:膝立ち

4.四つ這いの体勢になる



Bリーチ:上肢・体幹の柔軟性と重心移動  
 C中腰姿勢:体幹・下肢の筋力、柔軟性

5.雑巾で床をこする  
 ・雑巾を握り、腕を伸ばして前後左右に動かす  
 ・床を拭きながら四つ這いの姿勢で移動する



Bリーチ:上肢・体幹の柔軟性と重心移動  
 C中腰姿勢:体幹・下肢の筋力、柔軟性  
 F拭き掃除:上肢筋力

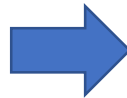


Bのリーチに関する上肢・体幹の柔軟性を重心移動を鍛えるのはP7~9!  
 Cの中腰姿勢に関する体幹・下肢の筋力、柔軟性を鍛えるのはP10~13!  
 Dの物を持って歩く動作に関する体幹筋力とバランスを鍛えるのはP14~15!  
 Eの姿勢を変えることに関する膝立ちを鍛えるのはP16~17!  
 Fの拭き掃除に関する上肢筋力を鍛えるのはP18~19!



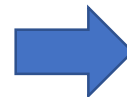
- ゴミ集め→
- 1.ゴミ箱に手を伸ばす(下方)
  - 2.屈んでゴミ箱のゴミ袋を外す、新しい物を取り付ける
  - 3.ゴミを持って歩く

1.ゴミ箱に手を伸ばす(下方)



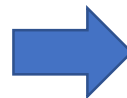
A立位バランス:片脚立位、ステップ  
Bリーチ:上肢・体幹の柔軟性と重心移動

2.屈んでゴミ箱のゴミ袋を外す、新しい物を取り付ける



Bリーチ:上肢・体幹の柔軟性と重心移動  
C中腰姿勢:体幹・下肢の筋力、柔軟性

3.ゴミを持って歩く



A立位バランス:片脚立位、ステップ  
D物を持って歩く:体幹筋力とバランス  
F拭き掃除:上肢筋力



Aの立位バランスに関する片脚立位、ステップを鍛えるのはP5～6！  
Bのリーチに関する上肢・体幹の柔軟性を重心移動を鍛えるのはP7～9！  
Cの中腰姿勢に関する体幹・下肢の筋力、柔軟性を鍛えるのはP10～13！  
Dの物を持って歩く動作に関する体幹筋力とバランスを鍛えるのはP14～15！  
Fの拭き掃除に関する上肢筋力を鍛えるのはP18～19！

片付け・整頓→ 1.床の物を拾う(かがむ)  
2.物を持って移動する  
3.棚に入れる(背伸び、台に上る)

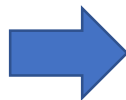


1.床の物を拾う(かがむ)



C中腰姿勢:体幹・下肢の筋力、柔軟性

2.物を持って移動する



D物を持って歩く:体幹筋力とバランス

3.棚に入れる(背伸び、台に上る)



A立位バランス:片脚立位、ステップ  
Bリーチ:上肢・体幹の柔軟性と重心移動



Aの立位バランスに関する片脚立位、ステップを鍛えるのはP5～6！  
Bのリーチに関する上肢・体幹の柔軟性を重心移動を鍛えるのはP7～9！  
Cの中腰姿勢に関する体幹・下肢の筋力、柔軟性を鍛えるのはP10～13！  
Dの物を持って歩く動作に関する体幹筋力とバランスを鍛えるのはP14～15！



ここからはみなさんに馴染みのある「みんなのタッピ―体操」をそれぞれ効果のある部位・機能別に体操の動きをまとめています。自分が集中して鍛えたい！忙しいから必要な運動だけしたいなど 皆さんの生活に合わせて運動を選択できるようにしています。  
赤枠は優先的に 取り組んで頂きたいもの、黄枠はストレッチになっています。



## A 立位バランス:片脚保持、ステップ

○タッピ―体操 :上級編 ⑥後ろ足上げ ※お尻の筋力アップ！



少し前のめり姿勢で、足を後ろにあげます。  
※前かがみになり過ぎないように注意しましょう！！  
「1～4」で後ろに足を上げます  
「5～8」で元に戻します  
【左右交互に各5回ずつ】

○タッピ―体操 :上級編 ⑦横に足上げ ※お尻周りの筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま足を横に広げます。  
※開いた足のつま先は正面を向くようにしましょう！  
「1～4」で足を横に開きます  
「5～8」で元に戻します  
【左右交互に各5回ずつ】

○タッピ―体操 :上級編 ⑧片足立ち ※バランスをとる体操



背筋を伸ばし、片足立ちをします。  
足の上げ方は自由です。  
※姿勢が安定しない方は椅子に掴まりながら行ないましょう。

【片足ずつ30秒数える】

## A 立位バランス 片脚保持、ステップ の続き

○タッピー体操 :筋力アップ編 手の上げ下げ ※肩回りの筋力アップ！！



タオルを肩幅程度に両手で持ち、頭の上まで伸ばします。

背筋もなるべく伸ばすようにしましょう。

「1～4」で両腕を上げます

「5～8」で元に戻します

【5回】

○タッピー体操 :筋力アップ編 かかと上げ ※ふくらはぎの筋力アップ！！



両足同時にかかとを上げます。

「1～4」でかかとを上げます

「5～8」でもとに戻します

【10回】

毎日「運動するぞ！」と取り組むのは難しくても  
今まで座ってテレビを見ていたのを、立って椅子に  
掴まりながら足を後ろや横にあげたり片足立ちをしながら  
テレビを見るのはどうでしょう。「～しながら」体操を  
することで日々の生活に取り入れやすいかもしれませんね。



## B リーチ 上肢・体幹の柔軟性と重心移動

○タッピ―体操:上級編 ①手の上げ下げ ※肩回りの筋力アップ！！



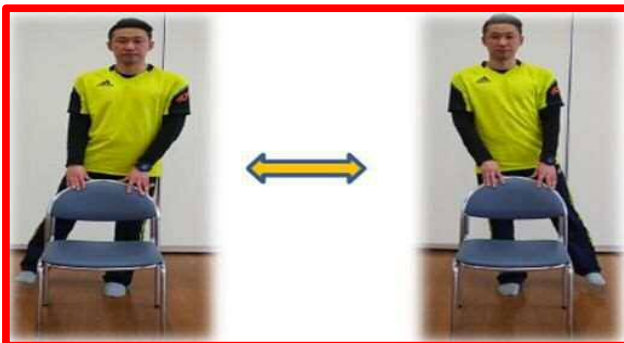
タオルを肩幅程度に両手で持ち、頭の上まで伸ばします。背筋もなるべく伸ばすようにしましょう。「1～4」で両腕を上げます「5～8」でもとに戻します【5回】

○タッピ―体操:上級編 ②体ねじり ※お腹周りの筋力アップ！！



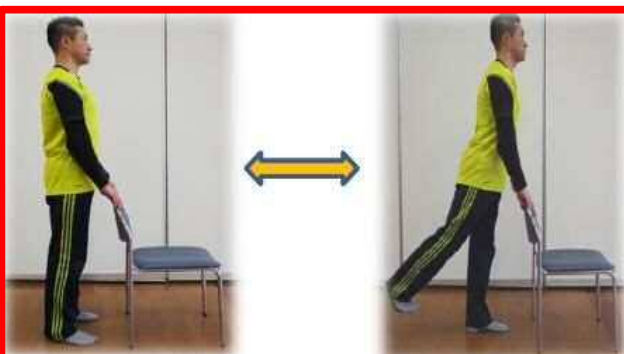
タオルを肩幅に持ったまま、両手をまっすぐ前へ伸ばし、状態を腰から左右にねじります。「1～4」で腕を横にねじります「5～8」で前に戻します【左右交互に各5回】

○タッピ―体操:上級編 ⑦横に足あげ ※お尻周りの筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま足を横に広げます。※開いた足のつま先は正面を向くようにしましょう！「1～4」で足を横に開きます「5～8」で元に戻します【左右交互に各5回ずつ】

○タッピ―体操 :上級編 ⑥後ろ足上げ※お尻の筋力アップ！



少し前のめり姿勢で、足を後ろにあげます。※前かがみになり過ぎないように注意しましょう！！「1～4」で後ろに足を上げます「5～8」で元に戻します【左右交互に各5回ずつ】

## B リーチ 上肢・体幹の柔軟性と重心移動 つづき

### ○タッピー体操:ストレッチ編 ②肩回し



両手の指先を肩にのせます。  
痛くない範囲で、大きくゆっくり  
肩をまわすようにしましょう。  
「1～8」で前側へ回します  
「1～8」で後ろ側へ回します  
【前まわし5回・後ろ回し5回】

### ○タッピー体操:ストレッチ編 ③背中伸ばし&胸張り



背筋を伸ばし、片腕を真上へ  
上げます。わき腹が伸びるように、  
反対側に傾けます(あげていない  
手は腰や椅子に置きます)。  
「1～4」でわき腹を伸ばします  
「5～8」で戻します  
【左右交互 各2回】

### ○タッピー体操:ストレッチ編 ④わき腹伸ばし



背筋を伸ばし、片腕を真上へ  
あげます。脇腹が伸びるように、  
反対側へ傾けます(あげていない  
手は腰や椅子におきます)。  
「1～4」でわき腹を伸ばします  
「5～8」で戻します  
【左右交互 各2回】



## B リーチ 上肢・体幹の柔軟性と重心移動 つづき

### ○タッピー体操:ストレッチ編 ⑨ふくらはぎ伸ばし



両足のつま先を正面に向けて、片脚を後ろに引きます。後ろの足は踵をつけたまま、前の足の膝を曲げます。後ろの足のふくらはぎが伸びているのを意識して8数えます。  
【左右交互 各2回】

### ○タッピー体操:筋力アップ ②体ねじり ※お腹周りの筋力アップ！！



タオルを肩幅に持ったまま、両手をまっすぐ前へ伸ばし、状態を腰から左右にねじります。「1～4」で腕を横にねじります「5～8」で前に戻します  
【左右交互に各5回】

### ○タッピー体操:筋力アップ ④つま先あげ ※すねまわりの筋力アップ！！



両足同時につま先を上げます  
「1～4」でつま先を上げます  
「5～8」もとに戻します  
【10回】

## C 中腰姿勢 体幹、下肢の筋力、柔軟性

### ○タッピー体操:上級編 ④スクワット※太ももとお尻の筋力アップ！！



足を肩幅に開き、つま先は正面へ向けて、膝よりもつま先が前に出ないように、お尻を出しながら腰を落とします。

「1～4」で足を上げます。  
「5～8」で足を下ろします。  
【左右交互に各5回】

### ○タッピー体操:筋力アップ編 ⑦両足上げ※腹筋の筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま、足を横に広げます。  
※開いた足の内側は、正面を向くようにしましょう！

「1～4」で足を横に開きます。  
「5～8」でもとに戻します。  
【左右交互に各5回】

### ○タッピー体操:筋力アップ編 ⑧片足立ち※バランスをとる体操



背筋を伸ばし、片足立ちをします。  
足の上げ方は自由です。  
※姿勢が安定しない方は、椅子に掴まりながら行ないましょう。

【片足ずつ 30数える】

## C 中腰姿勢 体幹、下肢の筋力、柔軟性 つづき

○タッピー体操:筋力アップ ③かかとあげ※ふくらはぎの筋力アップ！！



両足同時にかかとを上げます。

「1～4」でかかとを上げます。

「5～8」でもとに戻します。

【10回】

○タッピー体操:筋力アップ ④つま先上げ※すね周りの筋力アップ！！



両足同時につま先を上げます。

「1～4」でつま先を上げます。

「5～8」でもとに戻します

【10回】

○タッピー体操:ストレッチ編 ⑤膝抱え※お尻の筋肉を伸ばします！！



背筋を伸ばして、片足ずつ足を胸に引き寄せるように両腕で抱えます。

(膝が曲がりにくい方は、曲がる範囲で行いましょう)

「膝を抱えた状態で」8数えます。

【左右交互 各2回】

○タッピー体操:ストレッチ編 ⑥膝裏伸ばし



片脚ずつ膝を伸ばし、つま先を自分の方に向けて、背筋を伸ばしたまま体を倒します。

「上体を倒したまま」8数えます。

【左右交互 各2回】

## C 中腰姿勢 体幹、下肢の筋力、柔軟性 つづき

### ○タッピー体操:上級編 ③かかと上げ※ふくらはぎの筋力アップ！！



両手は軽く椅子の背もたれにおき、両足同時にかかとを上げます。

「1～4」でかかとを上げます。  
「5～8」でもとに戻します。  
【5回】

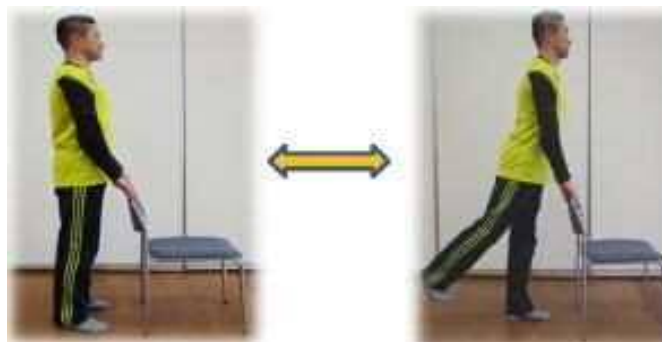
### ○タッピー体操:上級編 ⑤太もも上げ※股関節周辺の筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま、足を90度くらいまで上げます。

「1～4」で足を上げます。  
「5～8」で足を下ろします。  
【左右交互に各5回】

### ○タッピー体操:上級編 ⑥後ろ足上げ※お尻の筋力アップ！！



少し前のめり姿勢で、足を後ろにあげます。  
※前かがみになり過ぎないように注意しましょう！！

「1～4」で後ろに足を上げます  
「5～8」で元に戻します  
【左右交互に各5回ずつ】

## C 中腰姿勢 体幹、下肢の筋力、柔軟性 つづき

### ○タッピー体操:筋力アップ編 ⑤膝伸ばし※太ももの前側の筋力アップ！！



背もたれから背中を離し、膝を真つすぐに伸ばして、つま先は自分の方に向けます。

「1～4」で膝を真つすぐ伸ばします。

「5～8」でもとに戻します。

【左右交互各5回】

### ○タッピー体操:筋力アップ編 ⑥太もも上げ※股関節周辺の筋力アップ！！



背もたれから背中を離し、膝を曲げたまま、太ももの上げ下ろしをします。(両手は腰におきます)

「1～4」で太ももを上げます。

「5～8」で下ろします。

【左右交互に各5回】

### ○タッピー体操:ストレッチ編 ⑦足踏み



座ったまま、両手を振って軽く足踏みをしましょう。

【軽めに20回】

## D 物を持って歩く 体幹筋力とバランス

### ○タッピー体操:上級編 ④スクワット※太ももとお尻の筋力アップ！！



足を肩幅に開き、つま先は正面へ向けて、膝よりもつま先が前に出ないように、お尻を出しながら腰を落とします。

「1～4」で足を上げます。  
「5～8」で足を下ろします。  
【左右交互に各5回】

### ○タッピー体操:上級編 ⑤太もも上げ※股関節周辺の筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま、足を90度くらいまで上げます。

「1～4」で足を上げます。  
「5～8」で足を下ろします。  
【左右交互に各5回】

### ○タッピー体操:上級編 ⑧片足立ち※バランスをとる体操



背筋を伸ばし、片足立ちをします。足の上げ方は自由です。  
※姿勢が安定しない方は、椅子に掴まりながら行ないましょう。

【片足ずつ 30数える】

## D 物を持って歩く 体幹筋力とバランス つづき

○タッピー体操:上級編 ①手の上げ下げ※肩回りの筋力アップ！！



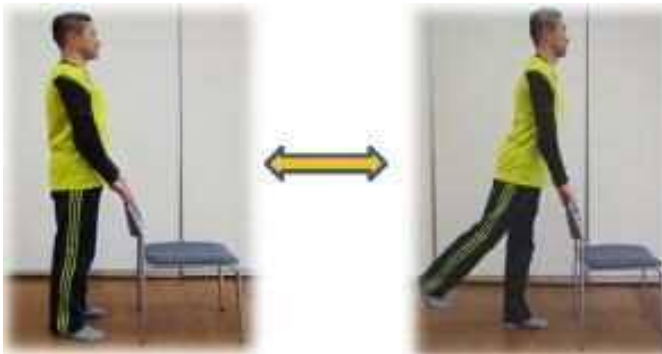
タオルを肩幅程度に両手で持ち、頭の上まで伸ばします。背筋もなるべく伸ばすようにしましょう。「1～4」で両腕を上げます「5～8」でもとに戻します【5回】

○タッピー体操:上級編 ②体ねじり※お腹周りの筋力アップ！！



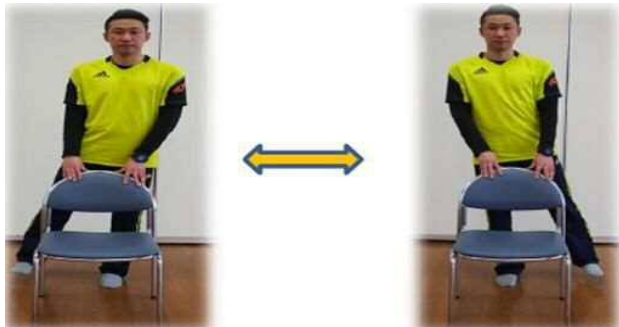
タオルを肩幅に持ったまま、両手をまっすぐ前へ伸ばし、上体を腰から左右にねじります。「1～4」で腕を横にねじります「5～8」で前に戻します【左右交互に各5回】

○タッピー体操:上級編 ⑥後ろ足上げ※お尻の筋力アップ！！



少し前のめり姿勢で、足を後ろにあげます。  
※前かがみになり過ぎないように注意しましょう！！  
「1～4」で後ろに足を上げます  
「5～8」で元に戻します  
【左右交互に各5回ずつ】

○タッピー体操:上級編 ⑦横に足上げ※お尻周りの筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま足を横に広げます。  
※開いた足のつま先は正面を向くようにしましょう！  
「1～4」で足を横に開きます  
「5～8」で元に戻します  
【左右交互に各5回ずつ】

## E 姿勢を変える 膝立ち、四つ這いなど

### ○タッピー体操:上級編 ①手の上げ下げ※肩回りの筋力アップ！！



タオルを肩幅程度に両手で持ち、頭の上まで伸ばします。背筋もなるべく伸ばすようにしましょう。「1～4」で両腕を上げます「5～8」でもとに戻します【5回】

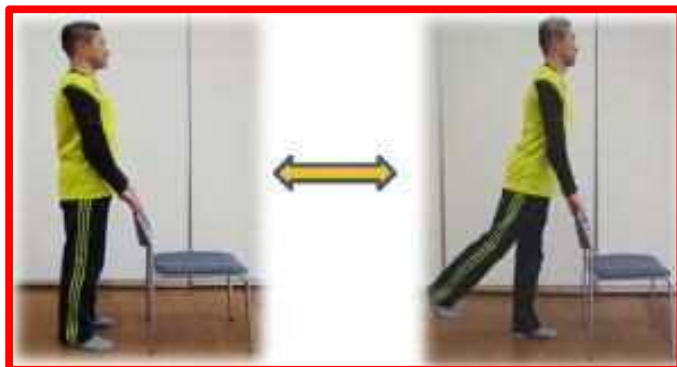
### ○タッピー体操:上級編 ⑤太もも上げ※股関節周辺の筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま、足を90度くらいまで上げます。

「1～4」で足を上げます。「5～8」で足を下ろします。【左右交互に各5回】

### ⑥タッピー体操:上級編 ⑥後ろ足上げ※お尻の筋力アップ！！



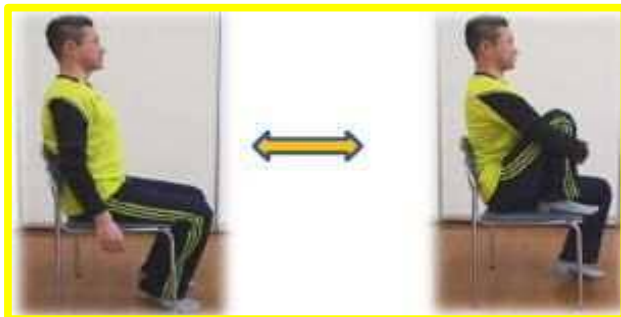
少し前のめり姿勢で、足を後ろにあげます。  
※前かがみになり過ぎないように注意しましょう！！

「1～4」で後ろに足を上げます「5～8」で元に戻します【左右交互に各5回ずつ】



## E 姿勢を変える 膝立ち、四つ這いなど つづき

○タッピー体操:ストレッチ編 ⑤膝抱え※お尻の筋肉を伸ばします



背筋を伸ばして、片足ずつ足を胸に引き寄せるように両腕で抱えます。  
(膝が曲がりにくい方は、曲がる範囲で行いましょう)  
「膝を抱えた状態」で8数えます。  
【左右交互 各2回】

○タッピー体操:筋力アップ ⑤膝伸ばし※太もも前側の筋力アップ！！



背もたれから背中を離し、膝を真っすぐに伸ばして、つま先は自分の方に向けます。

「1～4」で膝を真っすぐ伸ばし  
「5～8」でもとに戻します。  
【左右交互各5回】

○タッピー体操:筋力アップ ⑥太もも上げ※股関節周辺の筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま、足を90度くらいまで上げます。

「1～4」で足を上げます。  
「5～8」で足を下ろします。  
【左右交互に各5回】

## F 拭き掃除 上肢筋力

### ○タッピー体操:ストレッチ編 ②肩回し



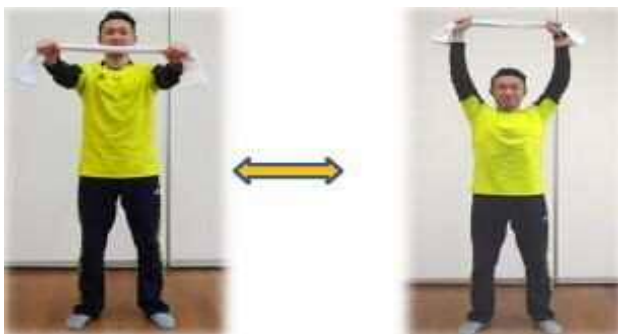
両手の指先を肩にのせます。  
痛くない範囲で、大きくゆっくり  
肩をまわすようにしましょう。  
「1～8」で前側へ回します  
「1～8」で後ろ側へ回します  
【前まわし5回・後ろ回し5回】

### ○タッピー体操:ストレッチ編 ⑨ふくらはぎ伸ばし



両足のつま先を正面に向けて、  
片脚を後ろに引きます。  
後ろの足は踵をつけたまま、  
前の足の膝を曲げます。  
後ろの足のふくらはぎが伸びて  
いるのを意識して8数えます。  
【左右交互 各2回】

### ○タッピー体操:上級編 ①手の上げ下げ※肩回りの筋力アップ！！



タオルを肩幅程度に両手で持ち、  
頭の上まで伸ばします。背筋も  
なるべく伸ばすようにしましょう。  
「1～4」で両腕を上げます  
「5～8」でもとに戻します  
【5回】

## F 拭き掃除 上肢筋力 つづき

○タッピー体操:筋力アップ ②体ねじり※お腹周りの筋力アップ！！



タオルを肩幅に持ったまま、両手をまっすぐ前へ伸ばし、状態を腰から左右にねじります。

「1～4」で腕を横にねじります

「5～8」で前に戻します

【左右交互に各5回】

○タッピー体操:ストレッチ編 ③背中伸ばし&胸張り



背筋を伸ばし、片腕を真上へ上げます。わき腹が伸びるように、反対側に傾けます(あげていない手は腰や椅子に置きます)。

「1～4」でわき腹を伸ばします

「5～8」で戻します

【左右交互 各2回】





## 体操は継続して行う事が大切です！

→体操をやるとなると「毎日やらなければいけない」と思いがちですが、ご自身のお身体の状況や生活スタイルに合わせて2日に1回など自分に合った頻度でも大丈夫です。無理なく継続していける頻度から初めて、慣れてきたら1週間のうちにやる回数を増やしてみたり、各体操の回数を増やしてもいいかもしれません。

### ★体操の負荷量、難易度アップの方法

- 1.回数を増やす(運動ごと)→筋力・持久力の向上
- 2.動きをゆっくりにする→筋力向上
- 3.立って行う運動は椅子などに掴まらずにおこなう→バランス向上  
例)タッピー体操上級編③～⑧など
- 4.重りを使う  
500mlペットボトルに水を入れて使う→筋力向上・握力向上  
例)タッピー体操ストレッチ編⑦、筋力アップ体操①～⑦、上級編①②⑤～⑦
- 5.大きな動きを意識する→柔軟性の向上・バランス向上・筋力向上
- 6.すべての体操を繰り返して行う→全身的な体力や持久性向上目的  
1日に数回行う(分けてもいい)  
1週間に行う頻度を増やす



### 注意事項



- 1.痛みのない範囲で行う
- 2.強度は「ややきつい」程度
- 3.姿勢確認のため鏡を見ながら行なえるといい
- 4.運動位の記録や体調の記録をとっておくといいと思います  
(体調確認や運動量が目に見えて分かるとやる気に繋がります)  
カレンダーや日記のついでなどで簡単に！



サッポロスマイル体操～バランス&ストレッチバージョン

太枠～優先的にやって頂きたいもの

点線～ストレッチ

**E 姿勢を変える に効く！！**

**D 物を持って歩く に効く！**

**A 立位バランス、D 物を持って歩く に効く！**

**B リーチに効く！！**

札幌市の介護予防センターイメージキャラクター「かよるん」

<p><b>1 大きく横曲げ</b> 右・左 交互に2回ずつ</p> <p>隙の付け横からしっかり伸ばす 腕は耳の横</p> <p>体幹の横曲げ バランス感覚向上</p>	<p><b>2 大きくひねる</b> 右・左 交互に2回ずつ</p> <p>指先を見る かかとには深かせない</p> <p>体幹の回旋 バランス感覚・水平に保つ能力の強化</p>	<p><b>3 クラークポーズ</b> 右・左 1回ずつ</p> <p>腕はしっかり伸ばす 前脚に体重をのせる</p> <p>重心移動をコントロール</p>	<p><b>4 片脚スイング</b> 右4回、左4回</p> <p>かかとをつける つま先もつける</p> <p>下肢の柔軟 片脚でのバランス保持で歩行能力向上</p>	<p><b>5 スロースクワット</b> 4回</p> <p>お尻を伸ばす ゆっくりスクワット 背中は伸ばして 大きく前向きに腰を落とす</p> <p>ゆっくり座れる能力を強化</p>	<p><b>6 クラークポーズ(③と同じ)</b></p> <p>足の動き</p> <p>階段を昇り降りできる能力を強化</p>	
<p><b>8 ハイタッチ(2回)</b></p> <p>体幹の回旋</p>	<p><b>9 ウェルカムポーズ</b></p>	<p><b>10 クロスステップ</b> 右・左 交互に4回ずつ</p> <p>一歩踏み出す</p> <p>バランスを崩しても転ばない</p>	<p><b>11 またぎ脚</b> 右・左 交互に4回ずつ</p> <p>大きく横に広げる</p> <p>片脚でのバランス保持能力向上</p>	<p><b>12 ハイタッチ(7回)(⑧と同じ)</b></p>	<p><b>13 スマイルポーズ</b></p>	<p><b>14 深呼吸</b></p> <p>大きく吸って ふー～</p>

**A 立位バランスに効く！！**

サッポロスマイル体操～筋トレバージョン

B リーチ・F 拭き掃除 に効く！！

C 中腰姿勢に効く！！



# 筋トレバージョン



一 発 行 -  
 札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課  
 〒000-8611 札幌市中央区北1条西2丁目 令和3年(2021年)1月

<p><b>1 エルボーダウン</b> 8回</p>  <p>姿勢の悪化を予防 肩まわり・背中まわりの 筋肉を鍛える</p>	<p><b>2 肩回し</b></p>  <p>肩まわりの柔軟 呼吸や発声に効果</p>	<p><b>3 ハイタッチ(3回)</b></p>  <p>体幹の回旋</p>	<p><b>4 ガッツポーズ</b> ニ/ヤキッ</p> 	<p><b>5 ツイスト</b></p>  <p>体幹をひねる筋肉・ 股関節まわりの筋肉を 鍛え、ふらつき軽減</p>	<p><b>6 肩回し(2)と同じ</b></p>	<p><b>7 ハイタッチ(3)と同じ</b></p>	<p><b>8 トウタッチ</b> 右・左 交互に4回ずつ</p>  <p>お腹・膝関節まわりの筋肉を鍛え、 つまづき予防・立ち座りも楽に</p>	
<p><b>9 つま先・かかと上げ</b></p>  <p>すね・ふくらはぎを鍛え、 つまづき予防</p>	<p><b>10 ハイタッチ(2)と同じ</b></p>	<p><b>11 ウェルカムポーズ</b></p> 	<p><b>12 スマイルポーズ</b></p> 	<p><b>13 つま先かかと上げ(9)と同じ</b></p>	<p><b>14 ニーアップ</b> 8回</p>  <p>お腹・股関節まわりの筋肉を鍛え、 車の乗り降りが楽に</p>	<p><b>15 つま先かかと上げ(9)と同じ</b></p>	<p><b>16 開脚もも上げ</b></p>  <p>股関節・お尻まわりの筋肉を 鍛え、浴槽のまたぎ動作が 楽に</p>	<p><b>17 深呼吸</b></p>  <p>ふー～</p>

C 中腰姿勢・D 姿勢を変える に効く！！