

肩と首の体操

詳しくは動画をチェック→
移動の時や隙間時間に！

岡山県南部
健康づくりセンター
肩首動画3分



呼吸を意識
して行いましょう

立って行うこと
をおすすめします



①肩を上下に動かします



②背中を丸めます



③左右に動かします

ひとつでも続ける
ことで効果あり

肩甲骨を寄せて
目線は斜め上



④手を後ろで組みます



⑤手を上げ後ろに反らします ⇔ 身体を丸めます



⑥肩回し(前後)
大きく回します



⑦頭を右に倒し反対の肩を回します
(左右)



⑧首回し(左右)
ゆっくり大きく回します

腰の体操

詳しくは動画をチェック→
座って行うこともできます

岡山県南部
健康づくりセンター
腰の動画4分



呼吸を意識 して行いましょう

★左右 行いましょう



①片膝を抱え細かく動かします



②抱えている膝を回します



③内と外に動かしましょう



④上半身の動きを加えます

ポイント
胸を大きく開く



⑤背中を丸める⇔戻す



⑥伸ばす⇔緩める

腰の体操

詳しくは動画をチェック→
寝て行うこともできます

岡山県南部
健康づくりセンター
腰の動画4分



呼吸を意識 して行いましょう

★左右 行いましょう



①片膝を抱え細かく
動かします



②抱えている膝
を回します



③内と外に
動かしましょう



④上半身の動き
を加えます



⑤背中を丸める⇔戻す



⑥伸ばす⇔緩める

腕を後ろに引いて胸
を大きく開きましょう

ひとつでも続ける
ことで効果があります

膝と股関節の体操

詳しくは動画をチェック→
イスに座っても行えます

岡山県南部
健康づくりセンター
膝と股関節動画4分



呼吸を意識して行いましょう

★左右 行いましょう



①脚を左右に
動かします



②脚をたたいたり
さすったりします



③股関節から
上半身を曲げます



④つま先を遠く⇔近く
と動かします



⑤足を反対の太もも
に乗せて足首回し



⑥背中を伸ばして
脚を抱えます



⑦膝を曲げて踵をお尻に近づけます
余裕がある方は上半身を倒します



膝と股関節の体操

詳しくは動画をチェック→
床に座っても行えます

岡山県南部
健康づくりセンター
膝と股関節動画4分



呼吸を意識して行いましょう

★左右 行いましょう



①脚を左右に
動かします



②脚をたたいたり
さすったりします



背中を
伸ばす

③股関節から
上半身を曲げます



④つま先を遠く⇔近く
と動かします



ひとつでも続ける
ことで効果があります

余裕があれば
少し膝を押します

⑤足を反対の太ももに
乗せて足首回し



⑥股関節から
上半身を曲げます



⑦横を向いて脚を後ろに引きます
余裕がある方は足を持ちます