



上益城なるなる体操を行う前にお読みください

健康や体力向上の効果を上げるために、体操を行う前に次の点に注意してください。

1. 運動姿勢・・・運動効果をあげるために姿勢を安定させましょう。

立った姿勢：腰が曲がった方は無理に伸ばさず、イスなどにつかまり楽な状態で行いましょう。

イスを用いる時：背もたれがある安定したイスを使いましょう。「低すぎて腰が沈む」、「高すぎて足が着かない」ことがないようにしましょう。

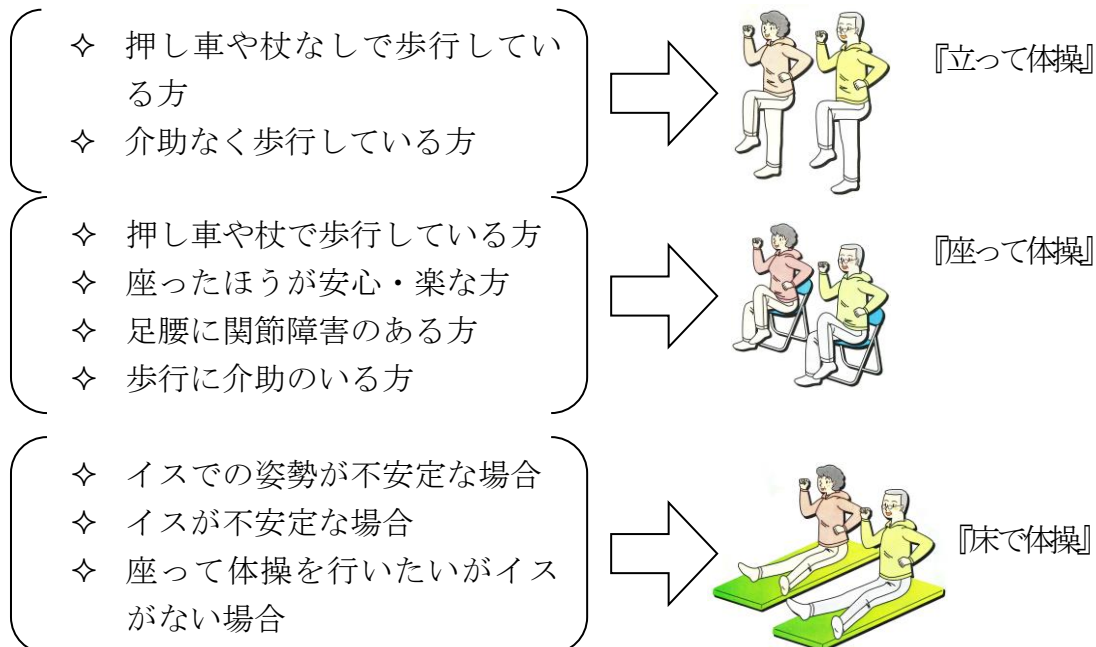
足元への配慮：「靴下」は滑ることもあります、できるだけ脱ぎましょう。靴下を履いて「畳（目に沿う）」または「床（粉や水がこぼれている）」の場合は滑り易くなります。足元に配慮しましょう。加えてしっかりしたイスにつかまったり、座るようにしましょう。

2. 関節に優しく・・・膝・腰などに不安がある人はやり過ぎに注意！

例えば、膝の場合：「膝を曲げ伸ばしする」は膝が直角より深くならないようにしましょう。

腰の場合：「上体を前に倒す」「上体を後ろに反らす」は無理のない範囲で行いましょう。

3. 体調に合った体操・・・無理なく健康に「なる」ために、以下の事項を参考にした自分に合った体操を行いましょう。



例えば次のような方は「立って体操」よりも「座って体操」が良いでしょう。

- ◎ 高齢の方（例えば90歳以上の方）
- ◎ 足腰に痛みのある方
- ◎ バランスに自信のない方（バランスの悪い方）

では、準備ができましたら、楽しく上益城なるなる体操を始めましょう。