



息を止めないように
歌いながら行いましょう

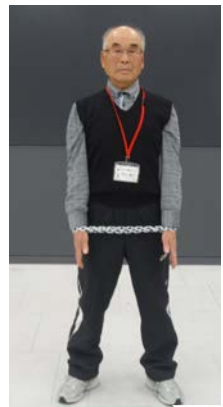
富士山体操

ハマトシ入門編

南区 高齢・障害支援課

- 膝・腰・股関節など、トレーニングする部分に問題がある場合は、主治医に相談しましょう。
- 適切なシューズ、あるいは裸足で行いましょう。
- 体調に合わせ、無理をしないでいきましょう。

♪ 1番は、
姿勢の調整

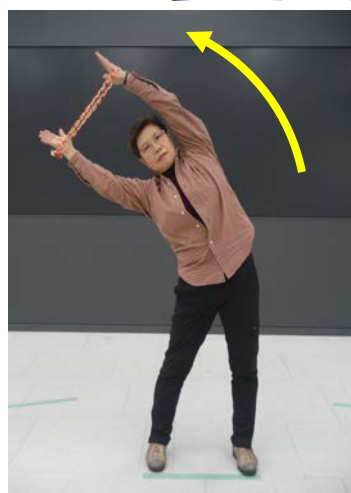


基本姿勢



1 あたまを

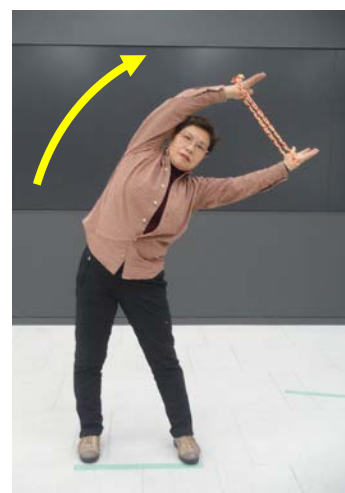
猫背
予防



2 くも



3 の



4 うえ



5 に



6 出し



内股が伸びている
ことを意識します

傾き
予防

7 四方の



8 山を



9 見おろし

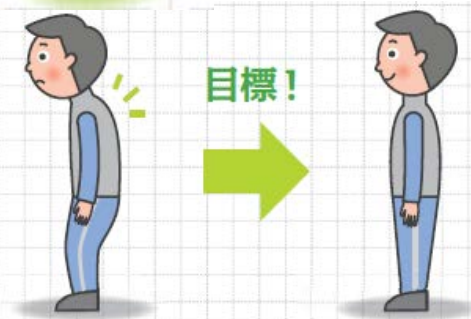
傾き
予防



10 て

猫背
改善

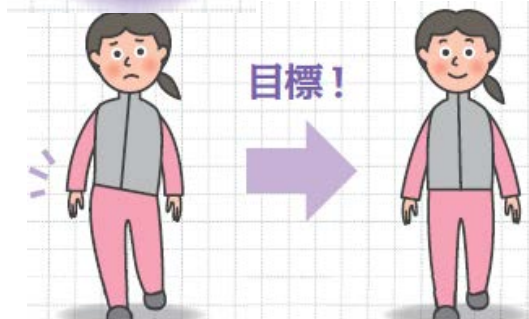
背中動きを
高めましょう



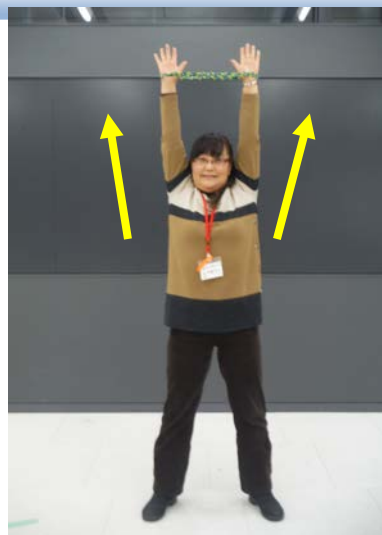
目標!

傾き
改善

歩行時の
体の傾きを
予防しましょう



目標!



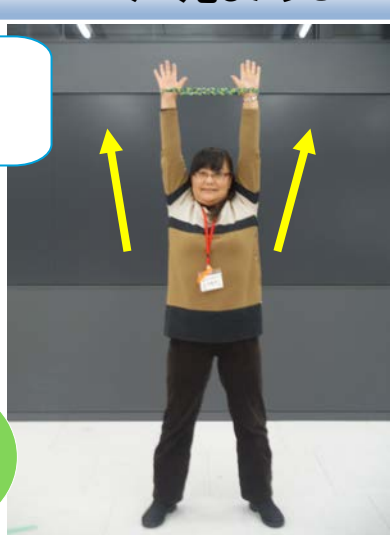
11 かみなりさまを



肩甲骨を
よせます

猫背
予防

12 下に



13 聞く

15 日本



16 いちの



17 山

いつまでも 元気に歩ける
体づくりを目指しましょう!



南区マスコットキャラクター
みなっち



裏面に
続く

♪ 2番は、下肢筋力・バランス能力向上



基本姿勢

股関節
伸展



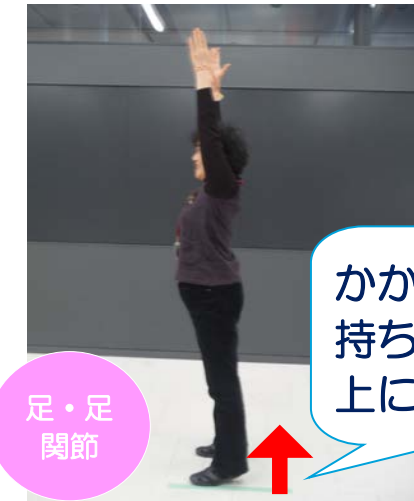
18 青空



19 高く



22 か-らだに雪の



23 き-も



26 て



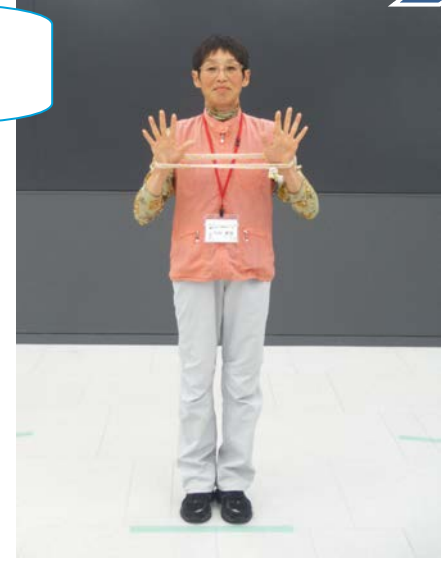
足・足
関節

かかとを
持ち上げ
上に伸びます

前に出した足で 体重を
支えながら 腰を下ろします



右足前

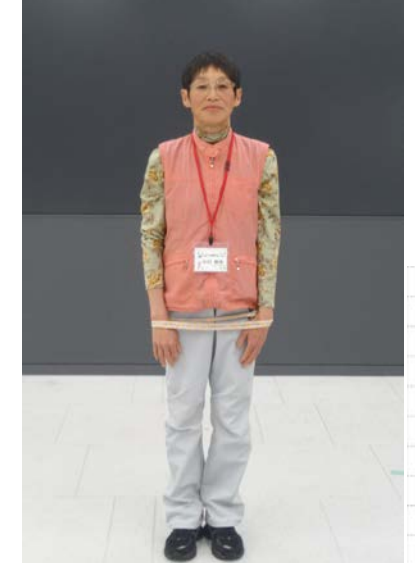


28 すそを



左足前

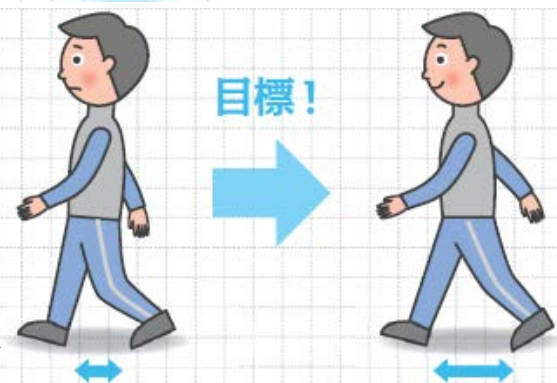
股関節
伸展



30 ひく

股関節
伸展

股関節を
しなやかに、
歩幅アップ

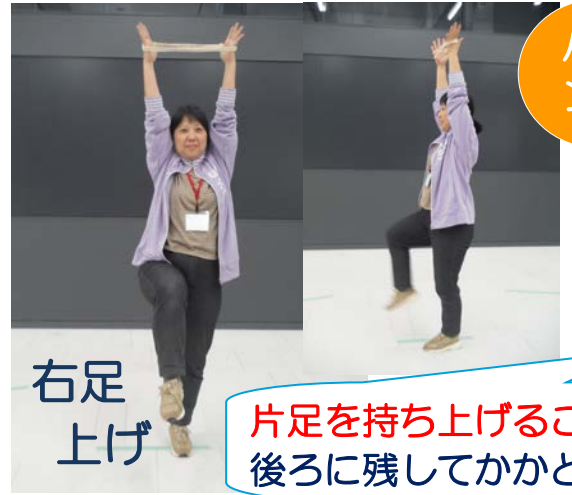


足・足
関節

足首を
しなやかに
しましょう



片足立ちが不安な方は、壁や椅子などにつかまって行うところから始めましょう



右足
上げ



バラ
ンス

片足を持ち上げることが不安な方は、重心を
後ろに残してかかとを上げるだけでもOK



左足
上げ



34 山

バラ
ンス

バランスカ
を高めましょう



【資料のお問い合わせ】
南区役所 高齢・障害支援課
☎341-1140