# 田川市健康 たーんと体操

## 第2

### のみこみ

➡ チェック❶

手とおでこで前後左右に押しあいこします。

### 舌の動き

舌で口のまわりを押しながらまわします。

### 肩の柔軟性

➡ チェック❻〜❽

❶背筋を伸ばして胸を開きます。

POINT 肩甲骨を寄せましょう

❶顔の前で両ひじを合わせます。

❷両ひじを外側に開きます。

POINT ひじが下がらないように

POINT 腕を耳まで上げる

❸手のひらを頭の上で合わせます。

痛みのある人は、無理のない範囲で行うだたん！

### 体　幹

➡ チェック❷〜❺

❶イスを持って太ももを上げて前にけります。

POINT 背中を丸めずに

POINT ひざをしっかり伸ばして、つま先は天井に向けて

❷ゆっくり足をおろします

❶イスを持ち、片足を上げます。

❷上げた足を反対側にひねります。

### 足の柔軟性

➡ チェック❾〜❷

❶足を斜め前に出し、つま先を天井に向けます。

❷足先に向って体を倒します。

POINT ひざが曲がらないように

❶足を斜め前に出します。

ひざをまげないように

❷ひざを伸ばし、足先にに向って体を倒します。

### バランス

➡ チェック❸〜❹

❶足を肩幅に開きます。

❷かかとをすねに沿わせて上げます。

❸体が倒れないように気をつけて

❶イスを持って立ちます。

❷かかとをすねに沿わせて上げます。

POINT 必ず何かにつかまって

### 足の筋力

➡ チェック❺〜❻

❶イスに浅く腰掛けます。

❷片足ずつゆっくりひざを伸ばします。

POINT つま先は天井に向けて

❶片足を上げます。

難しい人はイスを持ってもOK!

❷上げた足をゆっくり蹴り出します。

### 立ち座り

➡ チェック❼〜❽

❶両手を組んで足を少し引きます。

❷おじぎをするように立ちます。

POINT 体が後ろに倒れないように

❶両手を組んで足を肩幅に開きます。

❷ゆっくりこしを落とします。

座って

立って

## 田川市健康 たーんと体操 たーんと節 第1