

百歳まで坂道を歩ける体操

体の姿勢を整えることが、膝や腰への負担を減らし、元気に歩き続ける源です。
この体操を続けることは、持っている力を効率よく働かせることへつながります。
頑張らず、心地よさを感じ楽しみながら続けましょう。

1

すりすり体操

硬くなっている筋肉をほぐし、筋肉の感覚を高め動きやすい状態をつくります。
手のひらで優しくなでましょう。

① あしすり



足指～足裏～足の甲～かかと～
すね～ふくらはぎまでを
手のひらで優しくさする。

足の指一本一本触りましょう

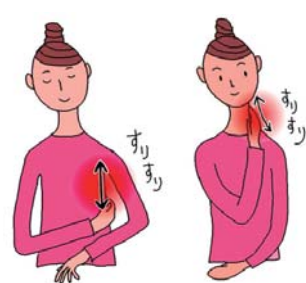
② ももすり



膝周り～もも前～もも外～もも内～
もも裏～もも付け根～お尻までを
手のひらで優しくさする。

膝裏も丁寧にこみましょう

③ 上半身すり



お腹～わき腹～胸～肩～首すじに
かけて、手のひらで優しくさする。

2

ゆるゆるほく体操

体を安定させる筋肉を活性化し、特定の関節への負担を減らすことが目的の体操です。



坐骨が椅子についていることを確認し、
上からつられていく感覚でゆらゆら
揺れましょう。

口を「ほ」の形にしてゆっくり優しく、
ろうそくの火を揺らすように息を吐きましょう。

お腹に力を入れて、大きく「お」を
5回言います。

3

くねくね体操

人が動く柱となる股関節と、背骨を動かしてほぐす体操です。
股関節や背骨が動くのをイメージし、感じましょう。

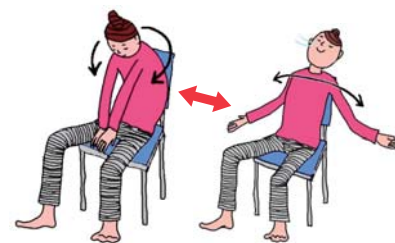
① 脚ふくく



脚をしっかり両腕で
抱えて、手を離し、
5秒頑張ってキープ！

片脚を伸ばして力を抜き、
足裏でバイバイするように
ブラブラゆらしてももの
付根（股関節）をほぐす。

② 背骨前後まげ



椅子に浅めに座り、体を丸めたり、
反らしたりしながら、背骨を動かす。
腕の動きをあわせるのも良い。

坂道を歩くポイント

- かかとから着地して、足の裏全体で体を支えるようにする
- 体はまっすぐに保ったまま、上り坂では重心をやや前方に、下り坂ではやや後方におく
- 歩幅は、少し狭くするようにする
- 股・膝・足首の関節を柔らかく、脚全体を使うようにする
- 視線はやや先を見る



藤の木地区 ウォーキングマップ

楽しく
歩こう！

