

イスを
使った!

くだまつ サンサン体操

合言葉は
「5年後も今のままで!」

イスを使った
くだまつサンサン体操は
高齢になっても健康で自
立した生活を送れること
を目的に制作した、下松
のオリジナル体操です。
体力に自信のない方でも
気軽にでき、動きやすく
安定した体に整えます。

「イスを使った くだまつサンサン体操」に関するお問い合わせは...

下松市 長寿社会課 長寿支援係 ☎0833-45-1837

〒744-8585 下松市大手町3丁目3番3号(下松市役所 1階11番窓口)

サンサン リセット体操

～効率よく動ける姿勢づくり～

注意事項

- 力を抜いて楽に行いましょう。
- 自然な呼吸で行いましょう。
- 自分の体がどんな感じか、心地よさを感じながら行いましょう。

1 まずは姿勢に意識を向けましょう

＜足の位置＞

- 足裏を床に着けてイスに座ります。
- 背もたれから背中を離します。

＜気持ちのいい姿勢＞

- ズボンのお股の十字縫い目と頭のてっぺんが一直線になる想像をします。
- 頭のてっぺんは天井を向いていますか？

＜スリスリ＞

- 両手のひらを合わせてさすります。温くなった手のひらで、足をさすります。(足首→ふくらはぎ→膝→もも→腰)



2 首スリスリ

- 右の手で左の首をさすりましょう。

確認

首を左右に倒してみよう。さすった方と、さすっていない方の違いがありますか？

- 反対側もさすりましょう。



3 胸肩くるくるストレッチ

- 胸に手のひらを当てます。
- アイロンをかけるように胸のしわを伸ばしながらさすります。
- 3回スリスリしたら、肩関節を少し後ろに押して腕をクルクル外に向けて5秒保持します。
- これを3回続けます。
- 反対の手でもやりましょう。



今度は背骨周りをほぐして、いらない力を抜きましょう。

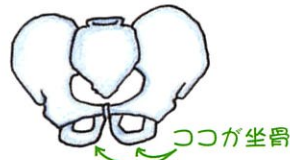
確認

おしりに意識を向けて重心を確認します。

右のおしりと左のおしりのどちらに体重が乗っていますか？

4 坐骨探し

- おしりの下に手を入れて出っ張った骨を探します。
- 両方確認したら、その骨に体重をのせるように座りましょう。
- 気持ちのいい姿勢を思い出して下さいね。



5 左右ゆらゆら

- おしりの左右のぐりぐり(坐骨)がまっすぐに立つように、背もたれに寄りかからずに座ります。
- おしり(坐骨)を感じながら左右に揺れます。

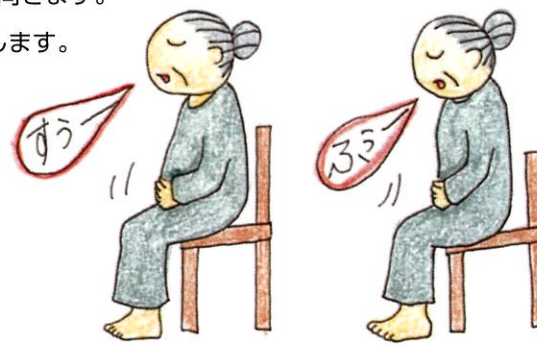
体の中心を揺らしながらゆらゆら



しっかり呼吸することで、体の奥のほうの筋肉を働かせ、体幹を安定させましょう。

6 腹式呼吸

- 坐骨を立てて座り、頭のてっぺんは天井を向きます。
- おなかをしっかりと動かします。
- 吐くときは... おなかを凹めます。
- 吸うときは... おなかを膨らめます。
- 3～5回繰り返します。



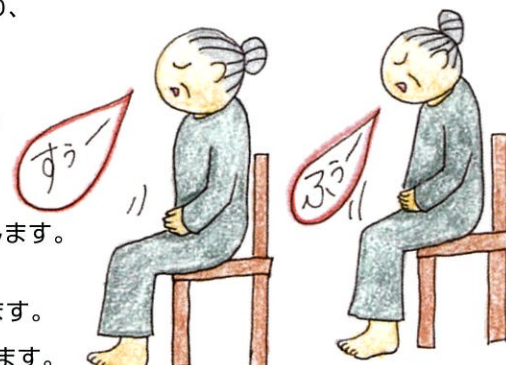
7 丸ゆらゆら

- おしりの左右のぐりぐり(坐骨)がまっすぐ立つように、背もたれに寄りかからずに座ります。
- おしり(坐骨)を感じながら丸く揺れます。(どっちまわりでもOK!)



8 逆腹式呼吸

- 坐骨を立てて座り、頭のてっぺんは天井を向きます。
- おなかをしっかりと動かします。
- 吐くときは... おなかを膨らめます。
- 吸うときは... おなかを凹めます。
- 3～5回繰り返します。



9 丸ゆらゆら

- おしりの左右のぐりぐり(坐骨)がまっすぐ立つように、背もたれに寄りかからずに座ります。
- おしり(坐骨)を感じながら丸く揺れます。(さっきと逆まわり)



確認

もう一度、おしりに意識を向けて重心を確認します。先ほどと比べてどうですか？

体の中心のまわる練習です。

10 軸くるくる

- 両手を肩の高さに伸ばして、手のひらをパチンと合わせます。
- その手を、右・真ん中・左・真ん中と移動させます。
- 頭と目と腕の動きを協調させます。
- 全部一緒に 2往復
- 手だけ逆に くらい



11 腕ぶらぶら

- 腕を片腕ずつ、ダランと横にたらしめます。
- 肩の真下に手首がくるようにして力を抜いて、小さく揺らします。
- 反対の手も行います。



もう一度

10 軸くるくる 続き

- 坐骨を立てて座り、頭のてっぺんは天井を向きます。両手を肩の高さに伸ばして、手のひらをパチンと合わせます。
- 頭だけ逆に 2往復
- 目だけ逆に くらい

③ 頭だけ逆



もう一度

11 腕ぶらぶら

- 腕を片腕ずつ、ダランと横にたらしめます。
- 肩の真下に手首がくるようにして力を抜いて小さく揺らします。
- 反対の手も行います。



体幹を安定させた状態で足の重さを調整します。

12 グーはさみ

- 足幅・膝幅は握りこぶし1つ分あけます。膝はくっつけないように
- お股でグーを挟みます。
- 声を出して5秒数えます。



13 そお～と膝上げ

- グーを挟んでいる感じを維持したまま片膝ずつ、そお～と膝をあげます。
- あげて、おろして... 反対の足も...



14 糸とばし呼吸

- 坐骨を立てて座り、頭のてっぺんは天井を向きます。
- おなかを安定させたまま
- 吐くときは... 口から糸を飛ばすようにソ～と、細く長く吐きます。
- 吸うときは... 力を抜いたら勝手に息が入ってくるのを感じます。

