



SOMPOひまわり生命



SOMPOひまわり体操

- 体操を開始する前に動くスペースを確保して、無理のない範囲で行いましょう。
- 座位の方はできる範囲で上半身を大きく動かしましょう。
- 痛みがある場合は決して無理をせず、体操をストップするか、痛みが出ない範囲で行いましょう。

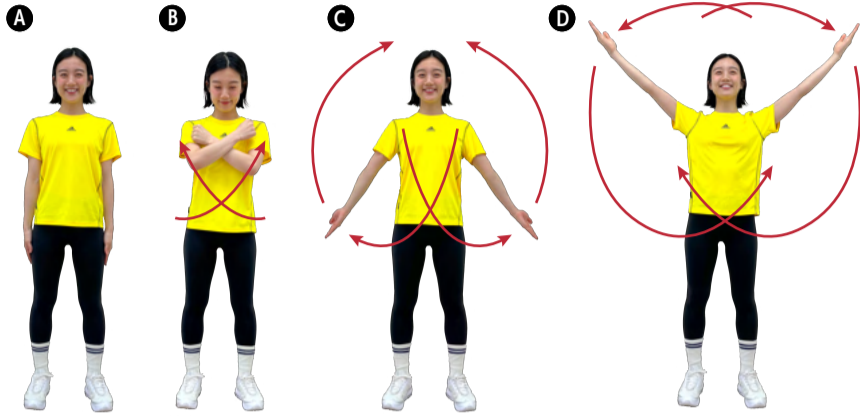
体操動画QR



1

深呼吸・伸び 2回

準備運動・リフレッシュ



- A 背すじを伸ばして足を肩幅にセット
- B 上体をリラックスさせて腕を胸の前へ
- C 鼻から息を吸いながら、両腕を開いて気持ちよく胸を広げる
- D 疲れを口から吐きだすように息を吐きながら、腕をゆっくり下ろす

2

首肩ほぐし

肩こり改善

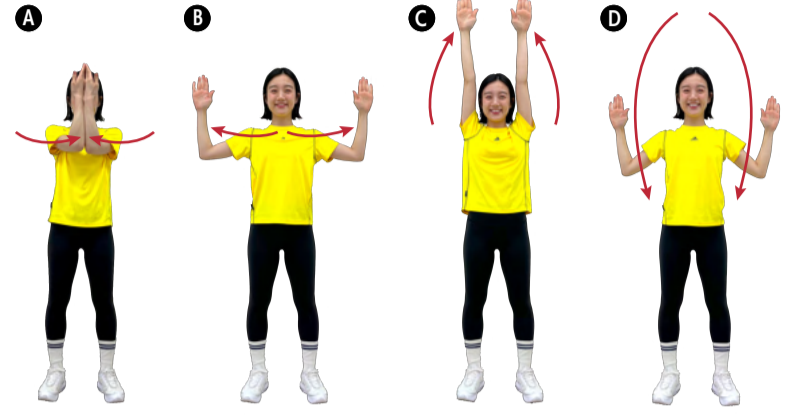


- A 片手を肩に乗せて首を倒してマッサージ
- B ゆったりと呼吸を続けながら気持ちよく首肩をほぐす

3

肩甲骨エクササイズ 4回

姿勢改善



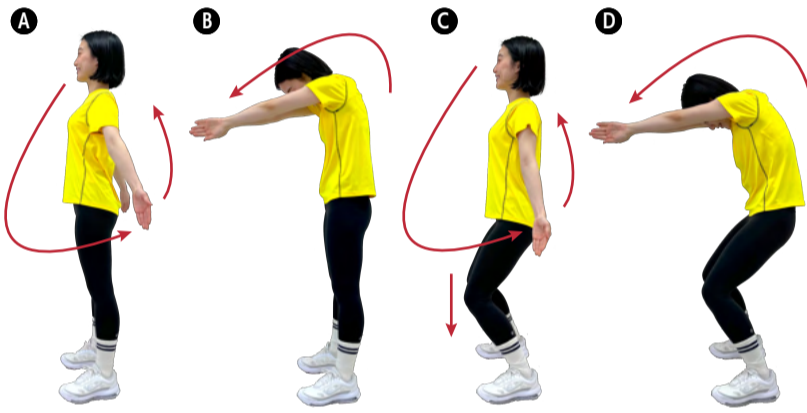
- A 手の甲～肘を胸の前で合わせて肩甲骨を開く
- B 手の平を外側に向けながら両腕を開いて胸を張る
- C 頭上にバンザイ
- D 肩甲骨を寄せながら、背中中の筋肉を意識して肘を下ろす

4

バタフライ深呼吸 2回

反動なし 2回 反動あり 2回

肩の痛み予防・メンタルケア



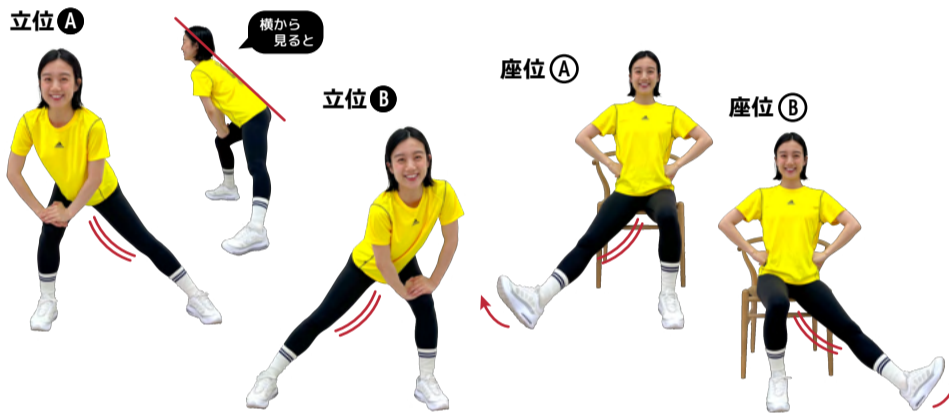
- A 鼻から息を吸いながら、前から後ろへ大きく腕を回す
- B 口から息を吐きながら、両腕を前に滑らせるようにして伸ばす
- C 膝を曲げる反動を使って大きく腕を回す
- D より遠くへ腕を伸ばす

5

内ももストレッチ

静的ストレッチ 1回ずつ 動的ストレッチ 4回ずつ

腰痛改善・股関節の柔軟性アップ



- A 脚を左右に開いて片脚は伸ばし、ももの上に両手を置いて、内ももをストレッチ
- B 逆脚の内もも伸ばしたら、次は軽く弾んで更にストレッチを強める
- A 片脚を斜め前に伸ばし、つま先を持ち上げてもも裏のストレッチ
- B 左右入れ替える

6

グーパー目隠し

認知症予防・目の疲れケア



- A 片目をパーで覆いながら前方にグーパーパンチ
- B リズムを変えて脳の働きを活性化させる

7

ゴルフスイング 2回ずつ

腰痛予防・ゴルフ動作でリフレッシュ



- A ゴルフスイングをするように右→左(もしくは左→右)と体をひねる
- B 大きく気持ちよくショット! A 拳を作って肘を曲げ、脇を開いて左右に腕を上げる
- B 背すじをまっすぐ伸ばしたまま、横を見るようにして体をひねってキープする

8

ランジ+キック

回旋なし 2回ずつ 回旋あり 2回ずつ

下半身の筋力強化・むくみ改善



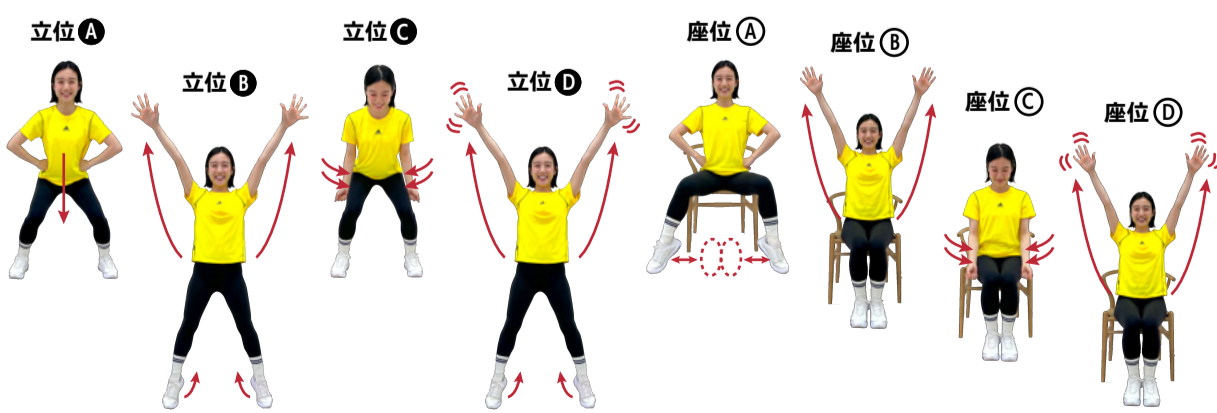
- A 脚を前後に開き、両手は腰に当てる
- B 上体をまっすぐにキープしたまま両膝を曲げて真下に腰を落とす
- C 立ち上がりながら後ろ脚で前方にキック
- D 両肘を曲げて胸の前へ
- E 腰を落としながら前足側へ腰をひねる
- F 後ろ脚で前方にキックしながら逆側に腰をひねる
- G 片足を浮かせる
- C 膝の位置をキープしながらしっかり伸ばす

9

スクワット+背伸び

スクワット+背伸び 2回 ポンポン+ひまわりポーズ 2回

下半身の筋力強化・睡眠の質アップ

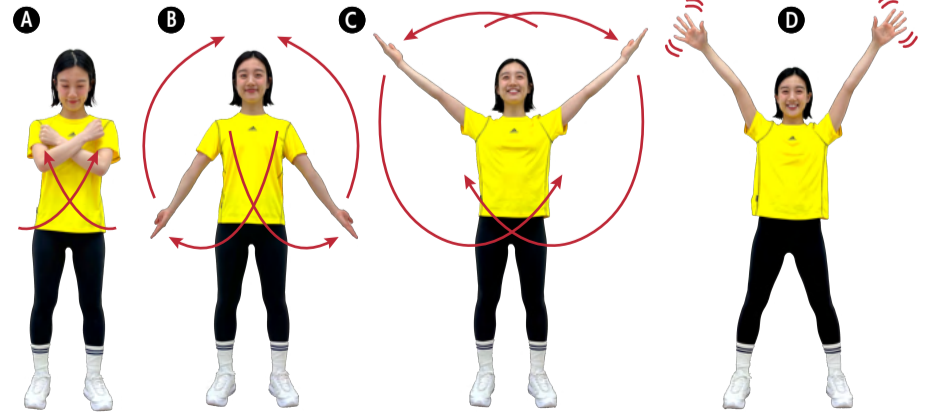


- A 足を肩幅に開き、両手は腰へ
- B 立ち上がりながら踵を上げ、両手はバンザイ
- C 両手をグーでももをポンポン叩く
- D 立ち上がりながら踵を上げ、バンザイしながら両手でひまわりを映かせる
- A 踵を上げ、足を左右に2回開く
- B 両足を揃え、両手はバンザイ
- C 両手をグーでももをポンポン叩く
- D バンザイしながら両手でひまわりを映かせる

10

深呼吸&ひまわりポーズ

フルダウン



- A 上体をリラックスさせて腕を胸の前へ
- B 鼻から息を吸いながら腕を上げて胸を開く
- C たっぷり口から息を吐きながら、肩の力を抜いてゆっくりと腕を下ろす
- D 最後は両腕を斜め上に持ち上げて、手をひらひらとさせてひまわりポーズ!