

健康

适合老年人的简单体操②

高齢者のための簡単な体操②



受新型コロナウイルスの影響, 有些人也会因外出机会减少而导致运动不足吧。

还是先从负担比较少的简单的体操开始吧。续前期为大家介绍一些在家里就可以轻松简单地做的体操。配合着深缓的呼吸来运动是做这些体操的诀窍。

1) 两手合掌

两手在胸前合掌。保持这种姿势, 一边吸气, 一边两手掌向内用力按压, 然后停顿 3 秒。然后, 一边慢慢呼气, 一边放松稍微休息, 之后再用力按压。反复做 2、3 次吧。

请把意识放到胸部也有发力的感觉上。

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減って運動不足になっている方もいると思います。

まずは負担の少ない簡単な体操から始めてみましょう。前号に続いて家で気軽にできる簡単な体操を紹介します。ゆっくりとした呼吸と合わせてやるのがコツです。

1) 両手合わせ

胸の前で両手の手のひらを合わせます。その状態で息を吸いながら手のひらに力を入れて押し、3 秒止めます。息をゆっくり吐きながら、力を抜いて少し休んでから、また力を入れます。2、3 回繰り返しましょう。

胸にも力が入っていることを意識してください。

两手在胸前合掌

胸の前で両手の手のひらを合わせます



2) 上扬上身

在椅子上坐稳, 一边吸气一边挺胸, 然后再一边呼气一边慢慢将上身往后上扬。同时有意识地伸展腰部。然后后背一边向后靠, 一边慢慢地吸气, 直到靠到椅背为止。

然后, 一边注视着肚脐附近, 一边慢慢地呼气, 背部拱起身体稍稍前倾。到某

2) 上体そらし

椅子に深く腰掛け、息を吸って胸を張ってから、息をゆっくり吐きながら上体をゆっくり後ろにそらしていきます。同時に腰がのびていることを意識しましょう。背中が背もたれに当たったところで息をゆっくり吸いながらゆっくり戻します。

次におへその辺りを見ながら息をゆっくり吐きな

个适当的位置后停下，一边慢慢地吸气一边把身体恢复到原来的状态。

がら少し前傾して背中を丸めます。適當なところで止めて、息をゆっくり吸いながら体をもとの位置まで戻します。

在椅子上坐稳

椅子に深く腰掛けます

将上身往后上扬

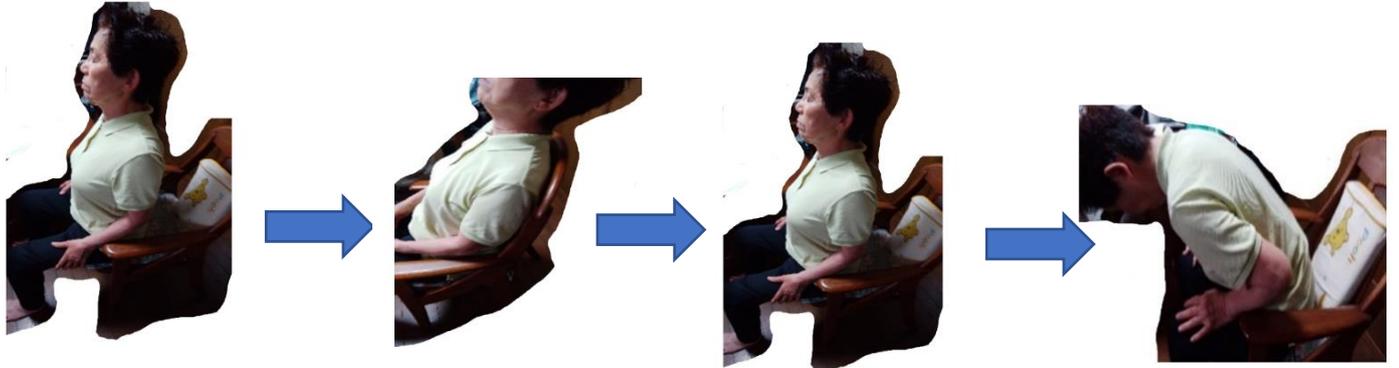
後ろへ

把身体恢复到原来的状态

もとに戻って

前傾

前へ



3) 踮脚尖

站在椅子或是桌子旁边。用一只手扶住椅子或是桌子以防止摔倒。

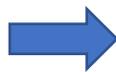
保持这个状态一边慢慢地吸气，一边上提起两脚的后跟，踮起脚尖来。

之后，一边呼气，一边放下脚后跟返回原状。这样反复做 5 次~10 次。

3) つま先立ち

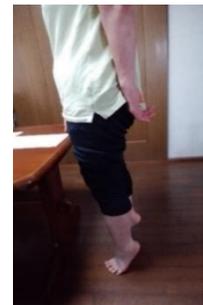
イスやテーブルの近くで立ちます。片手をイスやテーブルの上に置いて転ばないように気をつけてください。この状態で息をゆっくり吸いながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになります。

その後、息を吐きながらかかとを下げて戻ります。これを 5 回~10 回繰り返します。



踮起脚尖来、反复做 5 次~10 次

つま先立ちを 5 ~ 10 回繰り返します



4) 伸展跟腱

把脚前后分开站立，一边慢慢地呼气，一边伸展后边的小腿。注意不要用力过猛。在感觉比较舒服的地方停下来，然后一边慢慢地吸气，一边返回原状。试着左右各做两次。做的时候请多加小心，留心别受伤了。

4) アキレス腱伸ばし

足を前後に開いて、ゆっくり息を吐きながら後ろにある足のふくらはぎを伸ばしていきます。勢いをつけないように気をつけましょう。気持ちのいいところで止めて、息をゆっくり吸いながらゆっくり戻します。左右 2 回ずつやってみましょう。怪我をしないよう慎重に伸ばしてください。

伸展后边的小腿
後ろ足のふくらはぎを
のばす



试着左右各做两次
左右の足を 2 回ずつ
やります



5) 深呼吸

最后是深呼吸。用鼻子慢慢地吸气，再用嘴慢慢地呼气。反复做 2、3 次。一定会很舒服的。这次为大家介绍的也是些比较简单容易做的体操，请大家尽可能每天坚持做吧！

5) 深呼吸

最後は深呼吸です。鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり吐きます。2, 3 回繰り返しましょう。気分もすっきりすると思います。今回の体操も手軽で簡単にできると思います。できるだけ毎日続けるようにしてください。