

椅子に座ってできるシニア向けエクササイズ

無料で印刷できる10分間の座位ルーティン

高齢者の方に優しい、椅子に座ったまま行うエクササイズ集です。立ち上らずに、筋力・血行・可動性を高めます。必要なのは安定した椅子だけ。背筋を伸ばし、ゆっくりと動き、動作に合わせて呼吸をしましょう。

10分間の座位ルーティン

1. **呼吸を整える** 背筋を伸ばして座り、両足を床につけ、手は太ももの上に。ゆっくりとお腹に呼吸を入れます。 — 5呼吸
2. **座位での足踏み** 片方の膝を上げ、次にもう片方の膝を上げます。座ったままゆっくりと足踏みをするように。 — 各脚10回
3. **足首回し** 片足を少し浮かせ、足首をゆっくりと両方向に回します。 — 各方向8回
4. **膝の伸展** 片脚を前に伸ばし、一瞬キープしてから、コントロールしながら下ろします。 — 各脚8回
5. **腕上げ** 両腕を前に、肩の高さまで上げ、ゆっくりと下ろします。 — 8回
6. **肩回し** 肩を後ろにゆっくりと円を描くように回し、緊張をほぐします。 — 8回
7. **座位でのひねり** 反対側の膝に手を置き、体幹を優しく左右にひねります。 — 各側5回
8. **かかと・つま先上げ** かかとを上げ、次につま先を上げて、ふくらはぎを目覚めさせます。 — 12回
9. **座位での猫のポーズ** 呼吸に合わせて、背中を丸めたり反らしたりします。 — 6回
10. **終わりの呼吸** お腹に手を置き、ゆっくりと呼吸をしてリラックスします。 — 5呼吸

7日間トラッカー

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

安全のための注意：痛みのない範囲で動き、呼吸は自然に保ちましょう。車輪のない、安定した丈夫な椅子を使用してください。めまいや息切れを感じたら中止しましょう。持病がある場合は、始める前に医師に相談してください。

すべての動きのガイド音声と動画をご希望ですか？無料のTai Chi Coachアプリを入手：<https://taichi.help>

一般的な低負荷運動とTai Chiの実践、および米国国立補完統合衛生センター（NCCIH）の公的ガイダンスに基づいています。