

# ピンピンラジオ体操

## 健康推進員用補足資料

ピンラジオ体操は、老若男女問わず健康と美容に適したラジオ体操第一に下半身の運動を強化した体操です。筋力向上をはかり転倒予防や尿失禁予防などの効果を高め、介護予防にもつながります。消費カロリーは通常の倍の30Kcal！今日から毎日3分のピンピンラジオ体操を始めましょう！ 監修 花木滋美

①伸びの運動 +  
身体の前面を大きく伸ばす  
左足前から始めます。

指は伸ばさず  
軽く握る

ストレッチ

腕を前から上げながら足を一歩前に出し身体の前を大きく伸ばします。腕を下ろしながら前に出した足を戻します。

②腕を振って足を曲げ伸ばす運動  
+股関節をほぐす  
左足横上げから始めます

腕を横に振り上げリズムに合わせ膝を横に高く上げます。

腕・股関節と脚の筋肉を刺激して全身の血行を良くします。

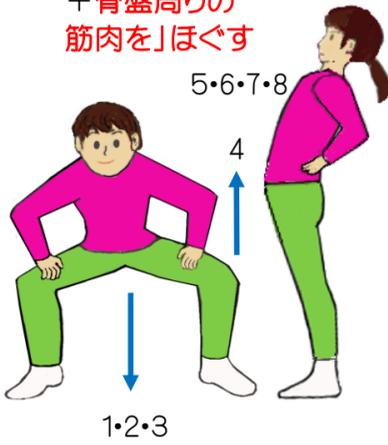
③腕を回す運動  
+膝と脚を鍛える  
右足横移動から始めます。

腕を大きく斜め上に振り上げて胸の圧迫をとり除きます。上体はあまり反りすぎない。

Point!  
膝を曲げる

腕を内回をしながら足を横に大きく踏み出し外回をしながら元の位置に戻ります。肘を伸ばし大きな円を描き肩の筋肉を伸ばします。

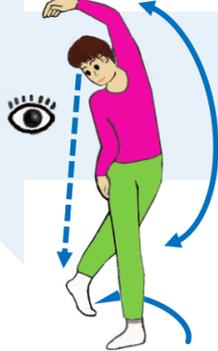
⑥体を前後に曲げる運動  
+骨盤周りの  
筋肉を「ほぐす」



足を大きく開きリズムよく腰を3回、膝の位置まで落とし4で伸びて手を腰に、5~8で身体を後ろに反らします。

⑥体を横に曲げる運動  
+身体の側面(体側)の伸びを大きくする

左足は後に引き・左腕挙げから始めます。



左腕を上を振り上げ身体を横に曲げながら右足を後ろに交差させます。目線は後ろに引いた足を見るように！

④胸を反らす運動  
+腿の付け根を伸ばす  
2回横振りから左足前



腕を横に振り上げ、2度目の振り上げで胸を反らし足を曲げながら一歩前に出す。

Point!  
足の付け根を伸ばす

⑦身体をねじる運動  
+お腹のひねりを大きくする



1~4で腕を軽く左右に振り5~8で振り上げた腕側の足を引き上げ反対側にひねる。2回目は反対側に。

右横振りから始めます。

胴体の主要な筋肉を伸ばし背骨を柔軟にします。また体をねじることで内臓の諸器官の働きを促進します。

⑧腕を上下に伸ばす運動  
+足を引き上げる  
筋肉を強化する

右足横出し左足上げから始めます。

Point!  
全身に力を入れ一つ一つきびきびと動かします。

足を横にだして両腕を引き上げると同時に内側の脚を引き上げます。腕を下ろしながら元の位置に戻り左右交互に行います。



⑨身体をななめ下に曲げ  
胸を反らす運動  
+背中周りや腿の後ろの柔軟性を高める

右足を横だし・左腕下から始めます。



1~4で左足を開き左手で右足首を、右腕は高く上げ身体ひねります。5~6で腕を少し広げ上体を後ろの反らします。左右交互に。

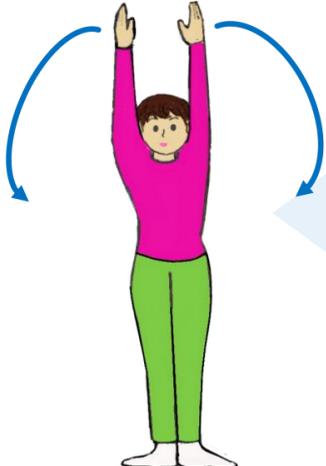
⑩身体を回す運動  
+腿とおしりの強化  
左横から始めます。



Pointo!  
肘が曲がらない範囲で！

斜め上から両腕でロープを引くようにお尻を下に沈め、そのままの勢いで身体を回します。左右交互に！  
上体を回すときに肘が曲がらない範囲で最初は小さく回します。

⑬深呼吸  
+腹横筋を鍛えて  
腹筋強化



息を吐く時にお腹に力を入れて細く長く吐きます。4カウントで1回の深呼吸を行います。

⑫腕を振って曲げ伸ばす運動  
+バランス感覚の強化  
転倒予防  
右足前上げから始めます。



あらゆる機能をできるだけ元に戻していく整理運動です。

Point!  
膝を前に上げ止めて1・2・3  
4で下ろす

両腕を横に降りながら腿を前上げて静止します。

⑪両足で飛ぶ運動  
+ふくらはぎの筋肉骨盤底筋の強化  
骨粗鬆症の予防にも！



Point!  
膝を絞めておしりの筋肉に力を入れます。

お尻と下腹に力を入れ膝をつけて飛ばずにかかとを上下します。