健康

适合老年人的简单体操

高齢者のための簡単な体操

受新型冠状病毒的影响，有些人也会因外出机会减少而导致运动不足吧。不过，突然进行剧烈的运动是很危险的。

还是先从负担比较少的简单的体操开始吧。这次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）转动手腕、脚腕

坐在椅子上会比较容易做。一边自然地呼吸，一边慢慢地转动手腕、脚腕。

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。ただし急に激しい運動をするのは危険です。

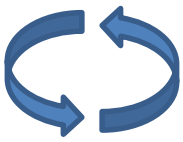
まずは負担の少ない簡単な体操から始めてみましょう。今回は家で気軽にできる簡単な体操を紹介します。ゆっくりとした呼吸と合わせてやるのがコツです。

1）手首・足首まわし

イスに座るとやりやすくなります。自然な呼吸をしながら、ゆっくりとまわしてくださいね。

手腕　向右转 5 次→向左转 5 次

手首　右まわし 5 回→ 左 まわし 5 回

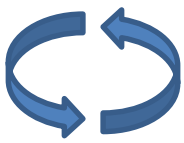


※两只手一起

※ 両手いっしょに。

脚腕　向右转 5 次→向左转 5 次

足首　右まわし 5 回→ 左 まわし 5 回



※把脚稍微文往前伸一下，脚腕就会比较好转。

※少し足を伸ばすと、まわしやすくなります。

2） 石头（蜷缩）——布（张开）——石头——布——

用手和脚交互做出石头和布的形状。先用手做，做完后用脚做。

试着做做看吧！伸成布的时候，把手指用力向外张开。用脚做的时候，请有意识地拉开脚趾与脚趾之间的距离。

2）グーパーグーパー

手と足でじゃんけんのグーとパーを交互に作ります。まずは手で行い、終わったら足でやってみましょう。

パーのときは、しっかり指先をのばすようにしましょう。足のときは指と指の間を開くように意識

蜷缩成石头的时候呼气，伸展成布的时候吸气。或是反过来做也可以，怎么好做就怎么做。

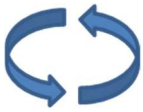
してみてください。
グーの時に息を吐いてパーの時に吸うか、その逆か、どちらでもやりやすい方でやってみてください。

伸成布的时候，把手指用力向外张开。
パーのときは、しっかり指先をのばすようにしましょう。

用脚做的时候，请有意识地拉开脚趾与脚趾之间的距离。
足のときは指と指の間を開くように意識してみてください。

３）转动脖子和屈脖子
为了促进血液循环，一边呼气一边慢慢转动脖子。这项运动对肩膀酸痛和头疼也都有效。转回到一周后，慢慢吸气。向右转两圈→向左转两圈→左右转动→前后转动。

３）首まわしと首曲げ
息を吐きながら首をゆっくり動かして血流をよくしていきましょう。凝りや頭痛にも効果があります。まわりきったところで息をゆっくり吸います。
右まわし２回→左まわし２回→左右に曲げる→前後に曲げる



转动脖子
首まわし

把头转向右（左、前、后）
首を左右、前後に曲げる

４）提放肩膀
全身放松，以自然的姿势坐下（站立）
一边慢慢吸气一边往上提肩膀（提到最上部停顿 3 秒，同时屏住呼吸）。
→一边慢慢呼气，一边放下肩膀（放到最低处停顿 3 秒）
反复做 2、3 次吧。

４）肩の上げ下げ
力を抜いて自然な姿勢で座ります（立ちます）。
息をゆっくり吸いながら肩を上げる（一番上で３秒止める。息も止める）
→息をゆっくり吐きながら肩を下げる（一番下で３秒止める）。２、３回繰り返しましょう。

往上提肩膀
肩を上げる

放下肩膀
肩を下げる

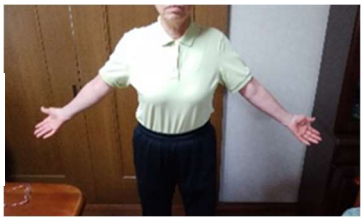
5）深呼吸

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。一定会很舒爽的。

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。

吸气
息を吸って



呼气
息を吐いて

这次为大家介绍的都是些比较简单容易做的体操，请大家尽可能每天坚持做吧！

今回、ご紹介した体操は手軽で簡単にできると思いますので、できるだけ毎日続けるようにしてください。　(K)