

Несложная гимнастика для пожилых людей

こうれいしゃ かんたん たいそう
高齢者のための簡単な体操



Из-за новой коронавирусной инфекции стало меньше возможностей выходить из дому, и кому-то из вас, наверно, теперь не хватает движения. Но резко начинать активно двигаться опасно.

Начнём с несложной гимнастики без сильной нагрузки. В этом номере мы познакомим вас с несложной гимнастикой, которую легко можно выполнять дома. Важно в ней то, что движения надо сочетать с медленным дыханием.

1) Вращение руками в запястьях и ногами в лодыжках

Упражнение делать легче, сидя на стуле. Вращения делайте медленно, дыша, как обычно.

しんがたころなういるす えいきょう がいしゅつ
新型コロナウイルスの影響で外出する
きかい へ うんどうぶそく になっている方もいる
機会が減って運動不足になっている方もいる
とおもいます。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
に合わせてやるのがコツです。

1) 手首・足首まわし

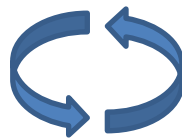
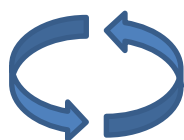
イスに座るとやりやすくなります。自然な
呼吸をしながら、ゆっくりとまわしてくだ
さい。

Запястья 5 вращений вправо
→ 5 вращений

Лодыжки 5 вращений вправо
→ 5 враще влево

てくび みぎ かい ひだり かい
手首 右まわし5回 → 左まわし5回

あしくび みぎ かい ひだり かい
足首 右まわし5回 → 左まわし5回



* Обеими руками вместе.
※ 両手いっしょに。

* Ногами вращать легче, если их немного вытянуть.
※ 足は少し伸ばすと、まわしやすくなります。

2) Попеременное сжатие-разжимание пальцев рук и ног
Попеременно сжимать и

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

разжимать пальцы рук и ног, как в игре *дзьянкэн*. Сначала пальцы рук, потом — ног.

Разжимаем пальцы до конца. Во время упражнения на ноги старайтесь раздвигать пальцы.

Сжимая пальцы, выдыхайте, разжимая, — вдыхайте или наоборот: дышите, как вам будет удобнее.

つくります。まずは手で行い、終わったら足もやります。

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、呼吸は、どちらでもやりやすい方でやってみてください。



Разжимаем пальцы до конца.

パーのときは、しっかり指先をのばすようにしましょう。

Во время упражнения на ноги старайтесь раздвигать пальцы.

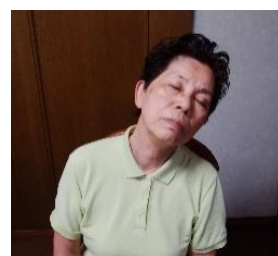
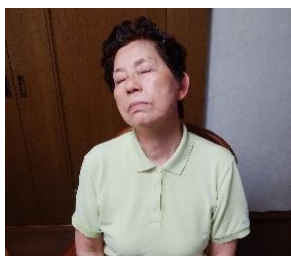
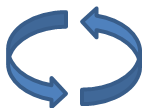
足のときは指と指の間を開くように意識してみてください。

3) Вращения головой и наклоны головы

Улучшаем кровообращение медленными движениями головы на выдохе. Упражнение помогает также от затвердеваний и от головной боли. Сделав вращение, медленно вдохните. 2 вращения вправо → 2 вращения влево → наклоны влево и вправо → наклоны вперед и назад.

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 → 右に曲げる → 前後に曲げる



Вращение головой

首まわし

Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад

首を左右、前後に曲げる

4) Пожимание плечами

4) 肩の上げ下げ

Расслабиться и сесть в естественную позу (можно и стоять).

Медленно вдыхая, поднять плечи и в верхнем положении задержать их на 3 секунды. Дыхание тоже задержать.

Медленно выдыхая, плечи опустить.

В нижнем положении задержать их на 3 секунды. Повторяем 2 — 3 раза.

ちから め しぜん しせい すわ た
力を抜いて自然な姿勢で座ります (立って
おこな
行ってもいいです)。

いき す かた あ いちばんうえ
息をゆっくり吸いながら肩を上げ、一番上で
さんびょうと いき と
3秒止めます。息も止めます。

ご いき は かた さ
その後、息をゆっくり吐きながら肩を下げま
す。いちばんした びょうと に さんかいく かえ
一番下で3秒止めます。2、3回繰り返
しましょう。



Поднятие плеч

かた あ
肩を上げる

Опускание плеч

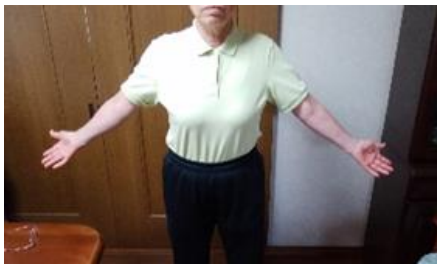
かた さ
肩を下げる

5) Глубокое дыхание

В заключение — глубокое дыхание. Медленно вдыхать через нос и медленно выдыхать через рот. Повторяем 2 — 3 раза. Думаем, что настроение у вас тоже улучшится.

5) 深呼吸

さいご しんこきゅう はな
最後は深呼吸です。鼻からゆっくり息を吸つ
て、くち からゆっくり吐きます。2、3回繰り返
しましょう。きぶん すっきりするとおも
います。



Вдох

いき す
息を吸って

Выдох

いき は
息を吐いて

Эту гимнастику, с которой мы вас познакомили, по возможности, продолжайте делать каждый день, потому что она лёгкая и несложная.

(K)

こんかい しょうかい たいそう てがる かんたん
今回ご紹介した体操は、手軽で簡単にでき
ますので、できるだけ毎日続けてくださいね。

(K)

