

実施した 体操順番	いきいきヘルス体操〈椅子での体操1〉
1	1 指組み腕上げ、胸反らし
4	2 上下で腕組み肩つかみ、僧帽筋伸ばし
	3 からだをひねる
	4 肩の上下運動とリラクゼーション
	5 首の運動
8	6 足指の運動(椅子)
	7 お足様(椅子)
	8 足組みひねり

実施した 体操順番	いきいきヘルス体操〈起立での体操1〉
	1 椅子での体操2-10と同様
	2 立って左右に重心移動
p.72	3 片足ずつ上げ下ろし
	4 しゃがみこみ
	5 腹式呼吸(立って)

いきいきヘルス体操〈椅子での体操2〉	
	1 椅子での体操1-1と同様
	2 椅子での体操1-2と同様
	3 椅子での体操1-3と同様
	4 椅子での体操1-4と同様
	5 椅子での体操1-5と同様
p.67	6 立て膝でお尻をあげる
	7 体を前に曲げお尻を浮かす運動
	8 お尻を左右にふっっておろす運動
	9 腹式呼吸(椅子)
	10 立って膝を曲げる運動

いきいきヘルス体操〈起立での体操2〉	
	1 起立での体操1-1と同様
	2 起立での体操1-2と同様
p.73	3 起立での体操1-3と同様
	4 前後に歩く運動
	5 横に歩く運動
	6 その場で回転する運動

いきいきヘルス体操〈床での体操1〉	
	1 足指の運動(床)
	2 お足様(床)
	3 立て膝尻上げ
	4 横すわり
p.68	5 膝立ちで左右に重心移動
	6 四つん這いで左右に重心移動
	7 肩関節の柔軟性を高める
	8 膝関節の柔軟性を高める

いきいきヘルスいっぱい体操	
2	指組み肘寄せ
3	猿まね体操
	指を組んで手掌面を押し合う体操
	手関節を反対の手でつかみ、押し合う体操
p.74	指ひっかけ
	膝押さえ
	膝と肘をつける運動
	体幹をひねり、膝と肘をつける運動
	肩を水平にしたままお尻を上げる運動(右・左)
	ペンギン体操
	お焼香体操
	膝締め
p.75	下肢の水平移動(右・左)
	片足の下に足をすくうように入れ、足同士を押し合う体操
	踵上げ・へそ覗き
	膝・股関節を伸ばしたままで、骨盤の上げ下ろし
5	膝抱え(椅子)
	前腕部の回内・回外
6	椅子に腰掛け膝伸ばし
7	足関節の背屈・底屈(椅子)
p.76	足関節の背屈・底屈(床)
	踵上げ(立って)

いきいきヘルス体操〈床での体操2〉	
	1 片あぐら
	2 蛙のおじぎ
	3 床での体操1-2と同様
p.69	4 お尻歩き
	5 股関節の外転
	6 足を抱えて膝を持ち上げる

いきいきヘルス体操〈寝てする体操1〉	
	1 両膝を立ててリラクゼーション
	2 蛙の股開き
	3 筋の緊張とリラクゼーション
p.70	4 指組み肩のストレッチ
	5 立て膝で体幹ひねり
	6 膝抱え(寝て)
	7 腹式呼吸とリラクゼーション(寝て)

〈嚙下体操〉	
	首の運動
	肩の上下運動
	頬をふくらます
	頬をすぼめる
	口を閉じたまま左右に動かす
	口を大きく開ける
p.77	あごを左右に動かす
	舌を出せる所まで出す
	舌先を鼻につけるようにする
	舌先を左右の口角へつける
	歯茎を舌なめずりする
	唾液を飲み込む体操

いきいきヘルス体操〈寝てする体操2〉	
	1 寝てする体操1-1と同様
	2 寝てする体操1-2と同様
	3 寝てする体操1-3と同様
	4 寝てする体操1-4と同様
p.71	5 ブリッジ
	6 足を組んだブリッジ
	7 うつ伏せで肩を張る
	8 うつ伏せでおへそを覗き込む
	9 うつ伏せでリラクゼーション

〈発声練習〉	
p.77	パタカ
	られりるれろらろはへひふへほはほ