

## 2. 体操をやってみよう！

### 体操時の注意点

#### ▶ 体操前

体調の悪い時は行わない  
無理をしない

#### ▷ 体操時

息を止めない

#### ▶ 体操の合間

こまめに水分補給をする  
無理をせず休憩を入れながら行う

#### ▷ 体操後

筋肉痛がある・・・筋肉が鍛えられた証拠です。  
関節痛がある・・・痛みが続く場合は、無理をしている  
可能性があります。無理をせずに様子を見て行いましょう。

### 活動内容（体操）の例

- ・ ペットボトルを使った体操
- ・ リズム体操
- ・ ラジオ体操
- ・ オリジナル体操
- ・ ずんどこ体操
- ・ しゃんしゃん体操
- ・ テレビ体操
- ・ ロコモ体操
- など...

### 体操後の活動の例

- ・ かみかみ百歳体操（お口の体操）
- ・ 輪投げ
- ・ おしゃべり
- ・ 卓球
- ・ お茶のみ
- ・ カラオケ
- ・ 脳トレ
- など...