

噛んでのばす健康寿命

健康

ガムカムダンベル体操



ニギニギ



カムカム!!



噛んでのばす健康寿命

健康 ガムカムダンベル体操

1

押し上げ・下げ運動

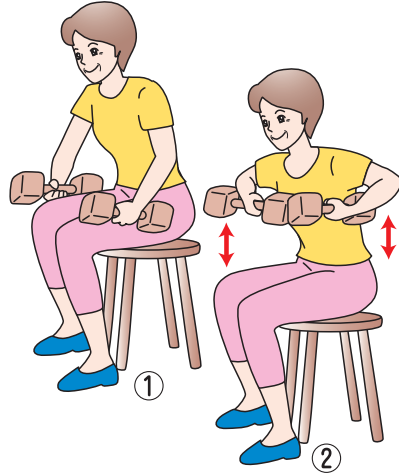
ゆっくり押し上げ、力を込めて引き下げる。ひじを伸ばしきらずに連続して動かす。



2

引き上げ・下げ運動

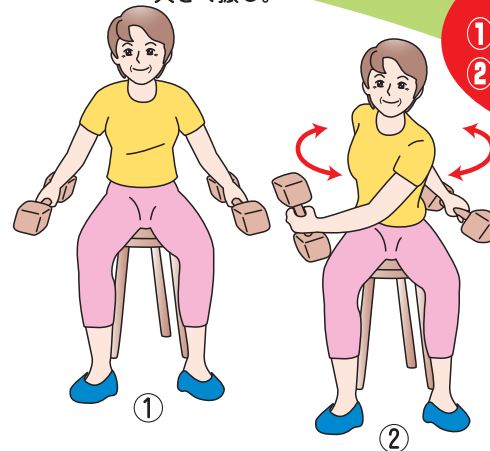
前傾姿勢でダンベルをゆっくり引き上げたら力を込めてゆっくり押し下げる。



3

上体左右ひねり運動

少し前傾で顔は正面を向けたまま。下腹部をひねるようにダンベルを大きく振る。



カムカム

①パー グー ニギニギ
②パー グー カムカム

4

観音開き・閉じ運動

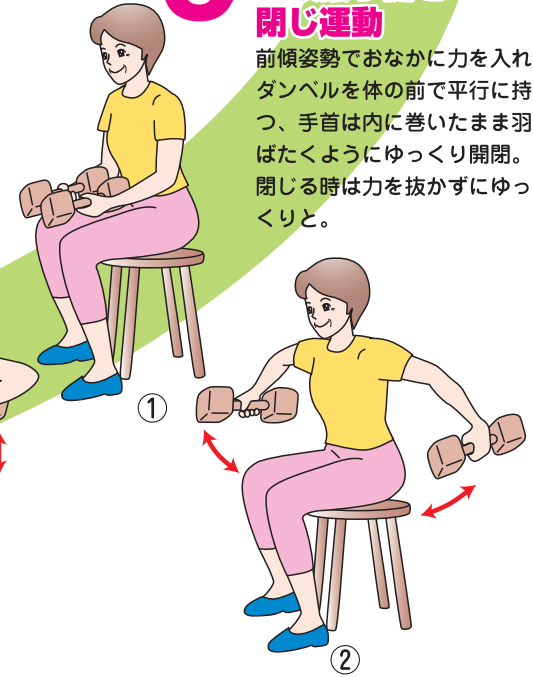
前傾姿勢でダンベルが平行になるように胸の前でそろえ、ひじの位置を動かさないように左右にゆっくり開閉、動作中は手首を内に巻いたまま。



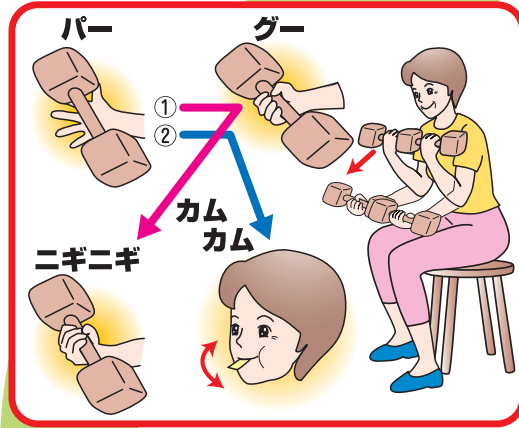
5

前傾振り開き・閉じ運動

前傾姿勢でおなかに力を入れてダンベルを体の前で平行に持つ、手首は内に巻いたまま羽ばたくようにゆっくり開閉。閉じる時は力を抜かずゆっくりと。



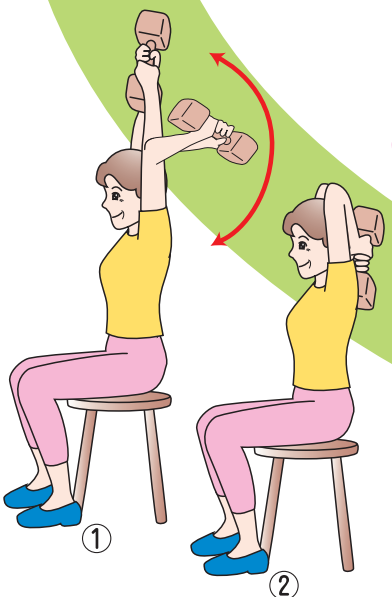
- ①パー グー ニギニギ
- ②パー グー カムカム



9

頭後方両腕曲げ・伸ばし運動

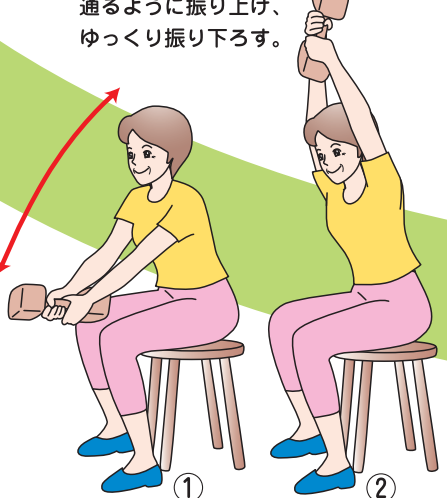
ひじを曲げて背に触れるまでダンベルをゆっくり下ろす。ゆっくり押し上げて手首を立てる。肩で背伸びをするつもりで頭の上で伸ばすのがポイント。



8

両手前方振り上げ・下げ運動

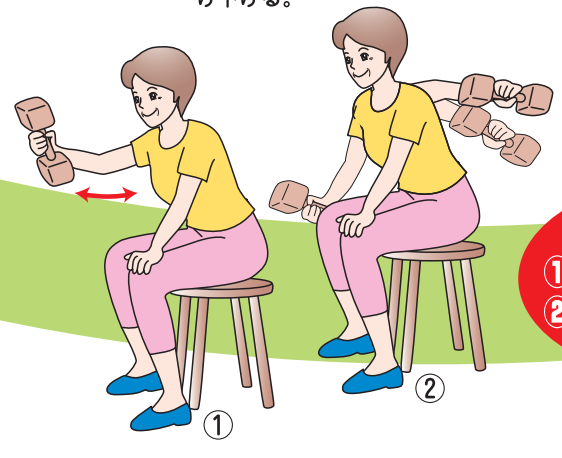
前傾姿勢で、おなかに力を入れて緊張させ、ひじを伸ばし遠くを通るように振り上げ、ゆっくり振り下ろす。



7

片手後方振り上げ・下げ運動

前傾姿勢で片方の手をひざに置いて上体を支える。ダンベルを握った腕を前方に。手首のスナップを効かせてゆっくり振り上げ下げる。



6

両手巻き上げ・下げ運動

両ひじを張るようダンベルを脇の下に巻き上げる。ゆっくり引き上げ、力を込めて押し下げる。手首は内に巻いたまま。



カムカム

①パー グー ニギニギ
②パー グー カムカム

健康ガムカムダンベル体操の基本姿勢

力を入れて強く握り締める。

手首を内側に曲げそのまま固定。

腹と腰に力を入れ背筋をまっすぐ伸ばす。

動作を止めないようにしてひじやひざが伸びきる手前で反復。

(前傾姿勢) 首と首筋はまっすぐ、腹と腰に力を入れ上体を前に倒す。

(片手運動) 背筋を伸ばし上体を前に倒す。ひざにあてた腕を伸ばす。

「健康ガムカムダンベル体操」について

噛む動きを取り入れた健康体操

この体操は、イキイキした身体づくりに効果があることで注目されている「ダンベル体操」をベースに、「ガムを噛む動き」を取り入れた健康体操として筑波大学名誉教授であった鈴木政成氏が開発されました。

噛むことは身体全体の健康に大きく関係しており、よく噛む習慣を身につけて頂きたいという思いが込められています。特に、ご高齢者にとってはこの体操が健康維持にも役に立ちます。