



ストレッチ編

1つの運動につき、10秒間かけておこないます。

ポイント

- 息を止めずに、自然な呼吸で、ゆっくりストレッチしましょう。
- 伸ばしている部位に意識を向けると効果的です。
- 反動をつけず、痛みの出ない範囲で行うことが大切です。

①背伸び、体側伸ばし



- 胸の前で両手を組み上に上げる
- 背伸びの状態から体を右左に倒す

ポイント 両腕で耳を挟むように行う

効果 腰痛、肩こりの予防

②背中伸ばし



- 肩の高さで両手を組み、前に伸ばす
- 腕が下がらないように注意し、おへそをのぞき込むように伸ばす

ポイント 立位の場合は膝を軽く曲げる腕が下がらないように注意し背中は後ろ、腕は前に伸ばす

効果 背中中の張りの軽減

③胸伸ばし



- 体の後ろで両手を組む
- 胸を張り、ゆっくり腕を背中から離す

ポイント 上半身を前に倒さない

効果 胸郭を広げ、円背予防

④肩の上げ下げ



- 肩の力を抜き、肘を伸ばした状態でリズムカルに肩の上げ下げを行う

ポイント 息をこらえないように注意

効果 姿勢改善、肩こり予防

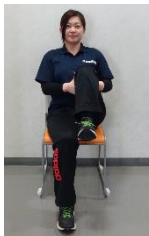
⑤太もも内側のストレッチ 【立位の場合】 【椅子の場合】



- 両足を大きく広げ、両手を膝に置く
- 背中を丸めないように、腰から体を前に倒す
- 正面を向き、肘が曲がらないように注意

効果 腰痛予防

⑥お尻のストレッチ(※)



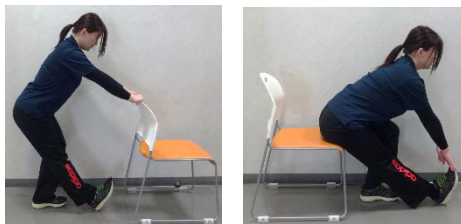
- 椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかる
- 片膝を抱え、胸に引き寄せる

ポイント 背中が丸まらないよう注意

効果 腰痛予防

⑦太もも裏のストレッチ

【立位の場合】 【椅子の場合】



- 片足を半歩前に出しつま先を上に向ける
- 背中を丸めないようお尻を後ろに引く
- 浅く座り片脚を伸ばすつま先に向かって体を前に倒す
- 正面を向く

効果 腰痛予防

⑧太もも前のストレッチ(※)

【立位の場合】 【椅子の場合】



- 片手で椅子の背もたれをつかむ
- もう片方の手で、足首もしくはズボンのすそをつかみ踵をお尻に引き寄せる
- お尻をすらして横向きに座る
- 背もたれを持ち、片脚を後ろへ引く

ポイント 腰が反らないように膝が前にでないように

効果 腰痛予防

⑨ふくらはぎのストレッチ



- 片足を後ろに引き、踵を床につけ、つま先を正面に向ける
- 前脚に体重をかける

効果 こむら返りの予防

⑩深呼吸



- 鼻から大きく息を吸い、お腹をふくらませ、口から細く長く息を吐き、お腹をへこませる

効果 緊張緩和

体操時の注意点) ①体調が悪い日はお休みしましょう。②息を止めて体操してはいけません。③痛みをおこしてはいけません。④椅子は体重が掛かっても動かないものを使用しましょう。

※ 股関節に人工骨が入っている方は、⑥のストレッチは行わないでください。また、膝に人工骨が入っている方は、⑧のストレッチは行わないでください。



筋力トレーニング編

1つの運動につき、8秒間かけて10回おこないます。

ポイント

- 血圧の上昇を抑えるために息をこらえずに行います。
- トレーニングしている部位に意識を向けると効果的です。
- 反動をつけず、一定のリズムで行うことが大切です。

①太もも前側のトレーニング

【立位の場合】

【椅子の場合】



- 椅子に座り、腰幅に脚を開きやや踵を引く
- 正面を向き、斜め前方に向かって立ち上がる
- ゆっくり座る

- 片膝を床と平行になるように伸ばし、ゆっくりと戻す
- 体が倒れないように
- 左右交互に行う

効果 立ち上がりや歩行、階段昇降の動作の安定

②すねのトレーニング

【立位の場合】

【椅子の場合】



- 片脚をやや前に出す
- つま先を上げ、ゆっくりと戻す
- お尻を後ろに突き出さないよう注意

- 踵を膝よりやや前に出す
- つま先を上げ、ゆっくりと戻す

効果 つまづき、転倒予防

③ふくらはぎのトレーニング

【立位の場合】

【椅子の場合】



- 脚を閉じ踵を上げ、ゆっくりと戻す
- 踵を上げた際に、膝を閉じお尻を締め、お腹をへこませる。上半身が倒れないように注意

- 踵を膝より後ろに引く
- 踵を上げ、ゆっくりと戻す

効果 歩行による蹴りだし、つま先立ち動作を楽にする

④お尻横のトレーニング

【立位の場合】

【椅子の場合】



- つま先、膝を正面に向け、片脚を横、もしくはやや後ろに引き上げ戻す
- 上半身が傾かないように注意

- 片脚を少し上げ外側に開き、ゆっくりと戻す
- 膝とつま先を同じ方向に向けて行う
- 上半身が脚と一緒に動かないように注意

効果 姿勢の保持、バランス機能の向上

⑤足の付け根のトレーニング

【立位の場合】

【椅子の場合】



- つま先、膝をまっすぐおへその高さまで上げ
- ゆっくりと戻す

- つま先、膝をまっすぐに上げ、ゆっくりと戻す
- 背中が丸まらないよう注意

効果 姿勢の保持、バランス機能の向上

⑥太もも裏側のトレーニング

【立位の場合】

【椅子の場合】



- 両膝を閉じ、片脚の踵をお尻につけるように曲げ
- ゆっくりと戻す
- 膝を前に出さない
- 腰が反らないよう注意

- 浅く座り背もたれに寄りかかる
- 片脚膝裏にタオルを挟む
- タオルを挟むよう踵をお尻に近づけ、戻す

効果 立ち上がり動作、歩行など運動時の膝の安定

⑦背中のトレーニング



- 両腕を肩の高さに伸ばす
- 腕を締め、両肘をしっかりと後ろまで引き、戻す
- 左右の肩甲骨を引き寄せ、背中に谷間を作る
- 肩が上がらないように注意

効果 円背予防、改善

運動は継続することが大切です！！



注意点) ①体調が悪い日はお休みしましょう。②息を止めて体操してはいけません。③痛みをおこしてはいけません。④椅子は体重が掛かっても動かないものを使用しましょう。