

萩  
元気スイッチ  
プロジェクト



ち

び

っ

と

り

ハ

編

ちびっとリハ編

- 目的別編
- 体力向上編
- お楽しみ編

# この本の使い方

## ちびっとリハ編

### 1. プログラムの特徴

全身運動や症状別の体操のメニューです。プログラムは「目的別プログラム」「体力向上プログラム」「お楽しみプログラム」の3つに分かれています。

### 2. 気をつけること

ムリをせず楽しく体を動かしましょう。ゆっくりと大きく、息を止めず、痛みのない範囲で体を動かすのがコツです。個人差がありますので、プログラム中の「ポイント」を参考に調整してください。

### 3. プログラムの紹介

#### 【分類】

「目的別プログラム」・・・腰痛や肩こりなど、身近な症状を予防・改善をする体操です。

「体力向上プログラム」・・・全身を使った運動やバランス運動など、健康づくりの体操です。

「お楽しみプログラム」・・・体力チェックや歌に合わせた体操です。和気あいあいと笑顔で体を動かしましょう。

#### 【難易度】

運動には、運動強度を示す★マークが付いています。目安にしてください。

★・・・・・・・・体力の低下している方でもできる運動です。

★★・・・・・・・・誰でも楽にできる運動です。

★★★・・・・・・・・適度な疲労感のある、ほどよい運動です。

★★★★・・・・・・・・少しきつめの運動です。

★★★★★・・・・体力に自信のある方向けの運動です。

#### 【説明の見方】

目的・・・・・・・・そのプログラムで期待できる効果です。

所要時間・・・・・・・・プログラム全体を行った場合の時間の目安です。

姿勢・・・・・・・・プログラムを行う時の基本の姿勢です。

準備品・・・・・・・・そのプログラムを行う際の留意点です。

ポイント・・・・・・・・プログラムを行う際の留意点です。

一口メモ・・・・・・・・そのプログラムに関する雑学です。

# 肩のび体操

肩こり・五十肩の改善・肩周囲のストレッチ

時間  
15分

ポイント  
○ 息を止めず、痛みのない範囲で行ってください。

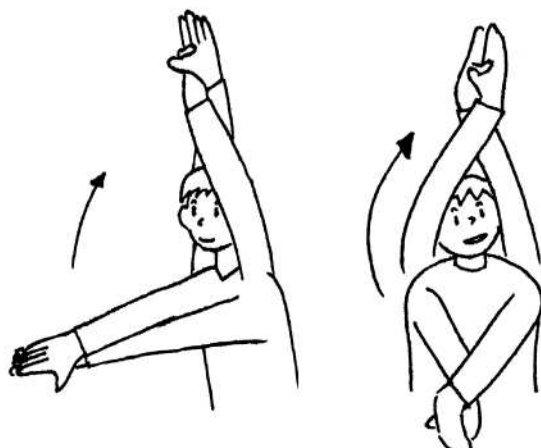
強度  
★★



## ○肩全体のストレッチ (★★)

効果：肩周囲筋のストレッチ

1. 右手の手のひらを外に向けて前に出します。
2. 左手も同じように外に向けて前に出し、交差させて手のひらを合わせます。
3. ゆっくりと耳に二の腕がつくまでつくまで上げましょう。  
痛みのない範囲で、10秒間保持。  
(4~5回程度)



## ○二の腕のストレッチ (★★)

効果：二の腕のストレッチ

1. 右手を上にあげ、背中をかくように肘を曲げます。
2. 左手で右肘を抱え上体は動かさず、腕を左に倒します。
3. 10秒保持してゆっくりと下ろします。
4. 左手も同じようにしてください。  
(4~5回程度)



## ○肩甲骨のストレッチ (★★)

効果：肩甲骨のストレッチ

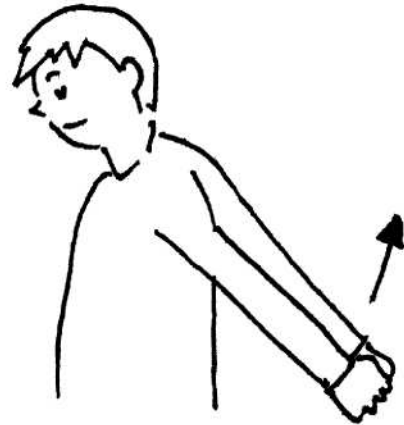
1. 右手を前に出し、左手で抱えます。
2. 右手を左側に回しましょう。  
10秒間保持します。
3. 左手も同じようにしてください。  
(4~5回程度)



## ○肩甲骨のストレッチ (★★★)

効果：肩甲骨のストレッチ

1. 椅子に横向きに座りましょう。
2. 後ろ手に肘を伸ばし組みます。
3. 上体は動かさず、手を上にあげていきましよう。10 秒間保持。



**姿勢** 椅子座位

**準備品** 椅子



## 一口メモ

- 五十肩は肩関節周囲炎とも呼ばれています。
- 肩こりのある方は、服を選ぶ時はデザインよりも肩や首が楽に動かせるなど、機能面を重視しましょう。
- ショルダーバックなどは無意識に肩に力が入ってしまい、肩が上がってしまいます。時々左右の肩を替えてかけましょう。
- 急性の肩の痛みは、まず冷やして炎症を抑えましょう。
- 慢性的な肩の痛みは、温めることが効果的です。入浴や使い捨てカイロ、ドライヤーなどで温めると楽になります。
- お湯と水を交互にかけて、その刺激で血流を良くする方法もあります。肩にお湯を①40℃～42℃で2～3分 ②17℃～20℃で2～3分かかけます。10分程度続けましょう。最後はお湯で終わるようにしましょう。

# 肩こり予防体操

肩周囲のストレッチで、血行を改善します

時間  
20分

強度  
★★



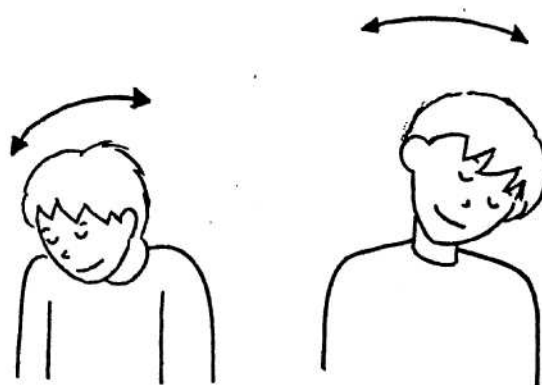
ポイント

- 痛みのない範囲で行いましょう。
- 反動をつけないようにしてください。

## ○首周囲のストレッチ① (★★)

効果：首の前後左右の筋肉のストレッチ

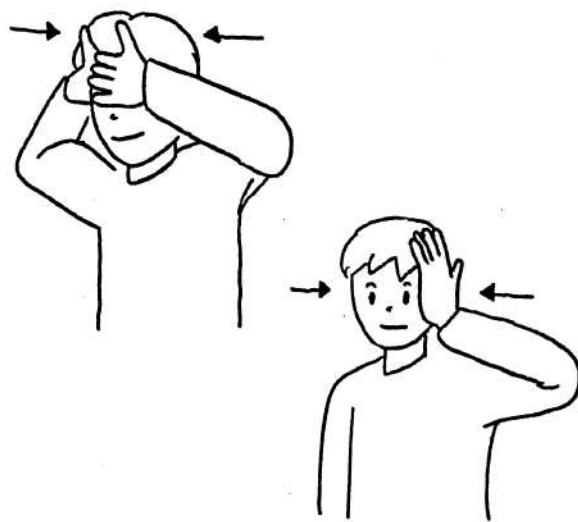
1. 椅子に背筋を伸ばして座りましょう。
2. ゆっくりと首を前に倒し、10秒間保持します。(2回程度)
3. 後ろや左右も同じようにしましょう。



## ○首周囲のストレッチ② (★★)

効果：首の前後左右の筋肉のストレッチ

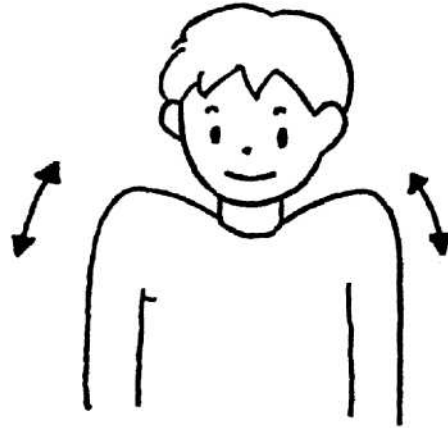
1. 椅子に背筋を伸ばして座ります。
2. 両手を額にあて、頭と押し合います。5秒間保持しましょう。
3. 両手を後ろで組み、頭と押し合います。5秒間保持しましょう。
4. 左手を側頭部にあて、頭と押し合います。5秒間保持しましょう。
5. 右手を側頭部にあて、頭と押し合います。5秒間保持しましょう。



## ○肩周囲のストレッチ(★★)

効果：背中、首のストレッチ

1. 首筋を伸ばし  
リラックスしましょう。
2. 両肩をすくめます。
3. 力を抜いて、ストンと  
肩を下ろします。  
(5回程度)



**姿勢**      **椅子座位**

**準備品**      **椅子**



## 一口メモ

- 「こる」とは、筋肉が緊張して硬くなっている状態です。デスクワークなど同じ姿勢をずっとしていると、同じ筋肉ばかり使い緊張しやすくなります。
- 筋肉が硬くなると、血流の流れが悪くなり、老廃物などがたまってさらに筋肉が硬くなる、という悪循環になります。
- 肩こり予防には正しい姿勢が大事です。
- 立位では「軽くあごを引き」「お腹を引っ込め」「左右の肩が同じ高さになる」よう心がけましょう。
- 座位ではあまり前かがみにならないように。椅子を机に近づけると背筋が伸びます。
- 寝ている時は固めの布団にしましょう。枕も適度に固く、高すぎず、低すぎずのものを使いましょう。(5~7cm)
- 正しい姿勢でも、長時間していると逆効果です。1時間同じ姿勢をとったら15分程度休憩を。目の疲れや歯の痛みなどが肩こりを引き起こすことがあります。メガネの度や噛み合わせにも気をつけましょう。
- ストレスをためないように心がけましょう。



# 腰痛予防体操

腰部の筋肉をほぐして腹筋や背筋を鍛えます

時間  
20分

強度  
★★★★



ポイント

- 急性の腰痛のある方は、控えてください。
- 息を止めず、痛みのない範囲で行ってください。

## ○おしり上げ (★★★★)

効果：お尻、背中、ももの筋力強化

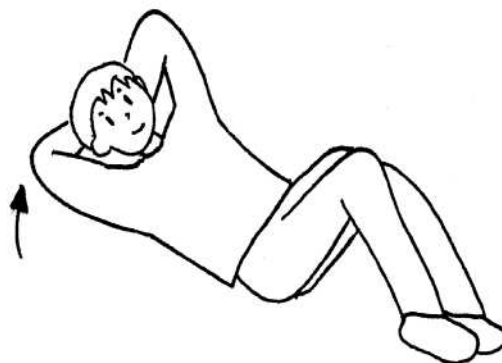
1. 仰向けに寝て、軽く膝を曲げましょう。
2. ゆっくりとおしりを上げて、10秒間保持します。
3. ゆっくりと戻します。  
(5～10回程度)



## ○へそ覗き (★★★★)

効果：腹筋の強化

1. 仰向けに寝て、軽く膝を曲げます。手で頭を支えましょう
2. おへそを覗くように、上体を持ち上げます。
3. 10秒保持してゆっくりと下ろします。  
(5～10回程度)



お腹に力が入るようにするには、背中に手をあてて、あてた手を押さえるように上体を上げます。

## ○膝抱え (★★)

効果：腰・ももの筋肉のストレッチ

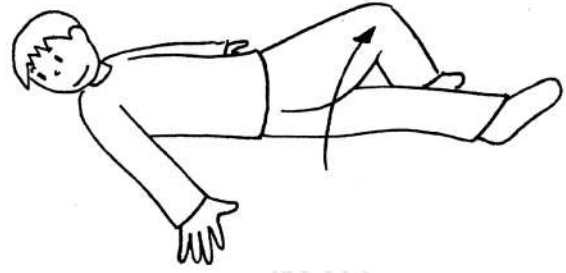
1. 仰向けに寝て、バンザイをしましょう。
2. 右足を抱え、左足は伸ばし、10秒間保持します。
3. 左足を抱え、右足は伸ばし、10秒間保持します。
4. 両足を抱え、10秒間保持します。



## ○腰ひねり (★★★)

効果：腰・腰の横の筋肉のストレッチ

1. 仰向けに寝ましょう。
2. 右足を上げ左側に倒して10秒間保持します。
3. 左足を上げ右側に倒して10秒間保持します。



腰をひねる時は息を止めず、できるだけ肩が浮かないようにしましょう。

**姿勢** 仰向け / **準備品** なし



## 一口メモ

- 腰痛体操は腰の柔軟性を高めるとともに、腹筋・背筋を鍛え、筋肉の腰痛プロテクターを作るものです。
- レントゲンなどではっきりと原因部位が分かる腰痛は30%程度。70%程度の腰痛は原因がはっきりしないようです。
- 腰痛には、椎間板ヘルニアや、変形性脊椎症、骨粗しょう症による圧迫骨折などの整形疾患だけでなく、ガンや内臓疾患により起こる場合もあります。
- 床の物をとるときは腰ではなく、膝を曲げて抱えましょう。腰の負担が減ります。また、重いものは、左右対称に体に近づけて持ちましょう。
- ぎっくり腰はいわゆる腰の捻挫で、背中中の筋肉が裂けている状態。いつもストレッチをして筋肉を柔軟にしておけば防げます。ちなみに、欧米では「ぎっくり腰」のことを「魔女の一撃」と呼びます。痛そう。



# ひざ痛予防体操

膝周囲のストレッチと筋力強化で、膝痛を予防します

時間  
20分

強度

★★★



ポイント

- 膝の強い痛みがある方は控えてください。
- 痛みのない範囲で行ってください。

## ○ももの前の筋肉を鍛える(★★)

効果：ももの前の筋力強化

1. 床に足を伸ばして座り、両手で体を支えましょう。
2. 枕を膝の下に置き、つぶすように力をいれ10秒数えます。
3. ゆっくりと力を抜きます。(5~10回程度)

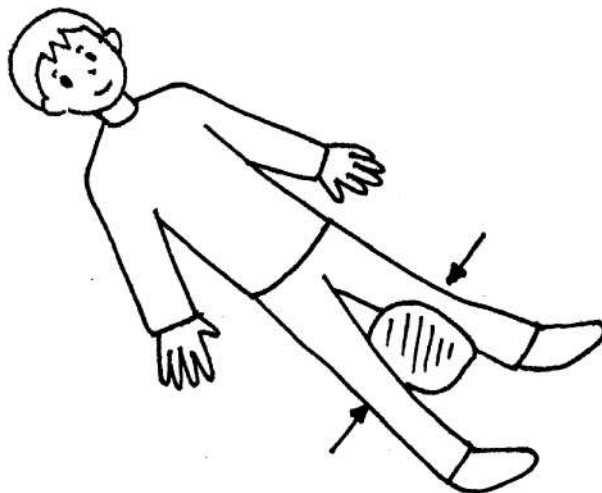


かかとが浮かないようにしましょう。

## ○ももの内側の筋肉を鍛える(★★)

効果：ももの内側の筋力強化、○脚予防

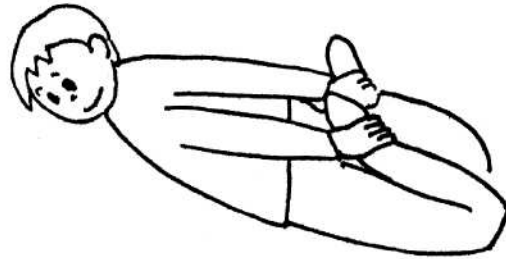
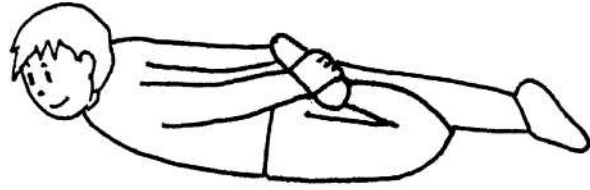
1. 床に足を伸ばして座り、軽く股を開きます。両膝の間に枕を置いてください。
2. 枕をはさんでつぶすように、ももの内側に力を入れます。
3. 10秒保持して、力を抜きます。(5~10回程度)



## ○膝の屈伸（★★）

効果：膝関節の屈伸・ももの筋肉のストレッチ

1. うつ伏せに寝て、  
床に手をつき体を  
支えましょう。
2. ゆっくりと右膝を  
曲げましょう。  
自力でいっぱい  
曲げたら、さらに手で曲げ、  
かかとがおしりにつくか  
試してみましょう。
3. ゆっくりと戻します。
4. 左も同じように  
してみましょう。



**姿勢** 仰向け・うつ伏せ

**準備品** 枕



## 一口メモ

- 膝は体重を支えるとともに、大きな範囲も動く痛めやすい関節です。肥満や運動不足は、さらに負荷を増やします。
- 膝体操は膝周囲、特に大腿四頭筋（ももの前の筋肉）を鍛え、膝のプロテクターをつくるものです。また血行も良くなり、痛みの軽減につながります。
- 膝が痛む方はできるだけ正座を避け、洋式トイレやベッドを使用するなど、膝への負担が少なくなるよう日常生活を見直しましょう。
- 「体操がなかなか続かない」という方は、炊事の時に少し中腰をしてみるなど、生活の中で工夫して筋肉を使うようにしましょう。

# お腹のシェイプアップ！（初級）

円背を予防し、お腹を引き締めます

時間  
10分

強度  
★★



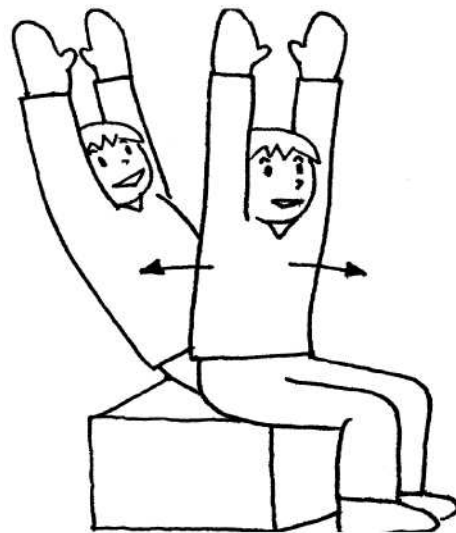
ポイント

- 痛みのない範囲でしてください
- 強い腰の痛みがある方は控えましょう
- お腹、背中中の筋肉を使っていることを感じてください
- 息を止めず、ゆっくりと体操してください

## ○椅子でバンザイ（★★）

効果：腹筋、背筋の強化

1. 椅子に浅く座り、バンザイをしましょう。
2. ゆっくりと背中が背もたれにつかない程度に体を後ろにします。
3. 10秒数えてゆっくりと戻しましょう。
4. 今度は反対に前へ軽く体を倒します。（背筋は伸ばして）
5. 10秒数えてゆっくりと戻しましょう。  
（5～10回程度）

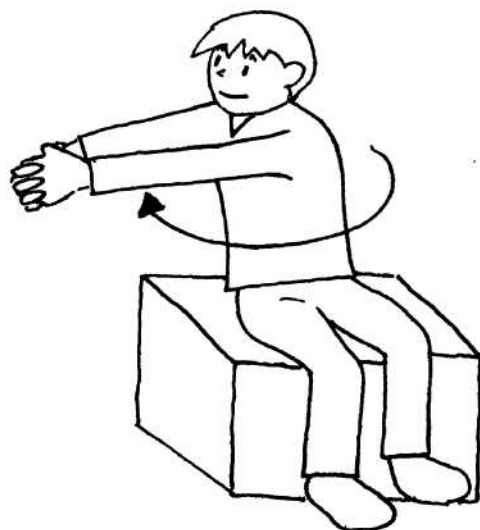


かかととは浮かないように  
しましょう。

## ○体ひねり（★★）

効果：腹斜筋の強化

1. 椅子に座り、両手を前に出します。
2. ゆっくりと体を右側へひねります。10秒保持してゆっくりと下ろします。
3. ゆっくりと体を左側へひねります。10秒保持してゆっくりと下ろします  
（5～10回程度）



## ○腹式呼吸 (★★)

効果：心肺の強化

1. 椅子に座りリラックスしましょう。
2. お腹に手をあてて、口で息を吐きます。
3. 同じ姿勢で息を吸います。



息を吐くときはお腹がへこむように、息を吸う時はお腹が膨らむようにしましょう。

**姿勢**      **椅子座位**

**準備品**      **椅子**



## 一口メモ

- 腰痛予防の効果もあります。
- お腹の筋肉は、簡単に  
お腹の真ん中を通り、腰を前に倒す腹直筋 と  
横についている、腰をひねる動きをする腹斜筋 があります。
- お腹の筋肉は、腰を曲げるだけでなく内臓や背中を支える役割もあります。
- 笑ったり、歌をうたったりすることも腹筋の強化になります。

# お腹のシェイプアップ！（上級）

円背を予防し、お腹を引き締めます

時間  
10分

強度  
★★★★



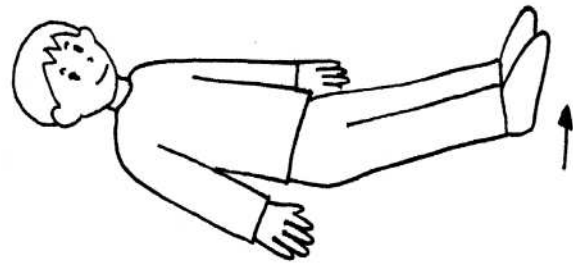
## ポイント

- 痛みのない範囲でしてください。
- 強い腰の痛みがある方は控えましょう。
- お腹、背中 of 筋肉を使っていることを感じてください。
- 息を止めず、ゆっくりと体操してください。
- 体操がきついようであれば、初級編や腰痛予防体操をご参照ください。

## ○両足の上げ下ろし（★★★★★）

効果：腹筋、背筋の強化

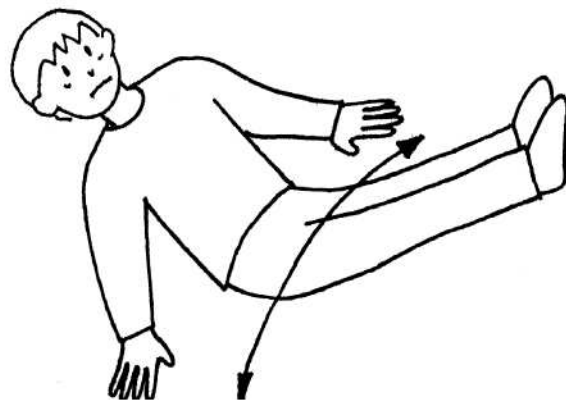
1. 仰向けに寝て、足を伸ばし、手は下ろして床につけ、体を支えましょう。
2. 両足は揃えたまま、ゆっくりと45度の高さに上げましょう。
3. 10秒数えてゆっくり戻しましょう。  
(5~10回程度)



## ○両足ワイパー（★★★★★）

効果：腹筋、腹斜筋の強化

1. 仰向けに寝て、足を伸ばし、手は下ろして床につけ、体を支えましょう。
2. 両足は揃えたまま、ゆっくりと45度の高さに上げましょう。
3. 上げた足を自動車のワイパーのようにゆっくりと左右に3往復ふります。  
(3回程度)

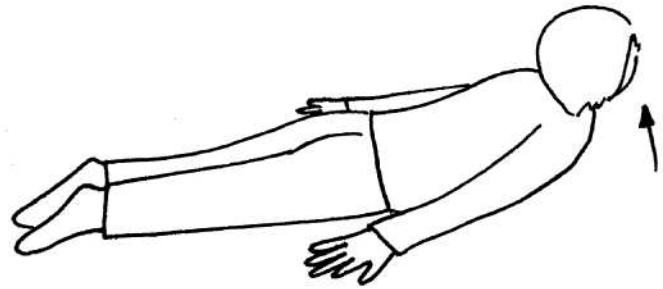


慣れてきたら、足のふり幅を広くしてみましょう。

### ○上体そらし(★★★★)

効果：背筋の強化

1. うつ伏せになり、リラックスしましょう。
2. 床に手を置き、体を支えます。
3. ゆっくりとできるだけ上体を反らし、5数えたら元に戻ります。

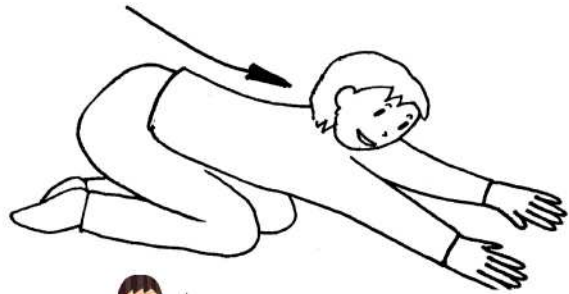


息は止めず、反動をつけないようにしましょう。

### ○猫の背伸び(★★★★)

効果：体のストレッチ

1. 床に正座になります。
2. 床に手をつきます。
3. おしりを突き出し、胸を床に近づけるように両手を前に滑らしていきましょう。
4. 10秒数えて元に戻ります。



息は止めないようにします。

**姿勢** 仰向け～うつ伏せ

**準備品**



### 一口メモ

- 腰痛予防の効果もあります。
- お腹の筋肉は、簡単に  
お腹の真ん中を通り、腰を前に倒す腹直筋 と  
横についている、腰をひねる動きをする腹斜筋 があります。
- 寝て両足を上げる動作は腰に負担が大きいので、腰痛のある方は控えましょう。
- うつ伏せは円背の方には負担が大きいので控えましょう。
- お腹の筋肉は、腰を曲げるだけでなく内臓や背中を支える役割もあります。
- 笑ったり、歌をうたったりすることも腹筋の強化になります。
- テレビを観ながらなど、合間を見つけてきつくない程度に続けましょう。



# 失禁予防体操

骨盤底筋群を強化し、失禁を予防します

時間  
20分

強度  
★★★



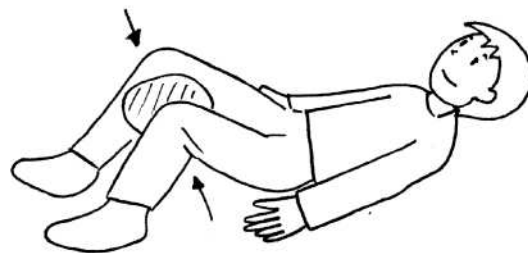
ポイント

- 対象者は主に女性です。
- 各体操とも最初に3秒～5秒保持して行いましょう。慣れてくれば10秒を目標に徐々に伸ばしていきましょう。

## ○仰向け体操（★★★）

効果：股の内側と、骨盤底筋群の強化

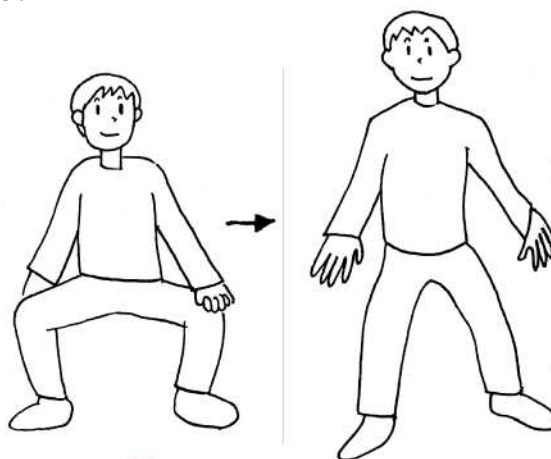
1. 仰向けに寝て、軽く膝を曲げてリラックスしましょう。
2. 膝の間にタオルをはさみます。
3. 息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、膝にはさんでいるタオルをつぶし3秒～10秒保持します。  
(5～10回程度)



## ○立った体操①（★★★）

効果：下腹部筋と骨盤底筋群、股関節の体操

1. 足を肩幅くらいに広げ、膝とつま先を斜め外に向けて立ちます。
2. 息を吸いながら、膝を曲げ腰を下ろします。
3. 息を吐きながら、体を上へ持ち上げます。同時に、おしっこを止めるように力を入れます。  
(10回程度)

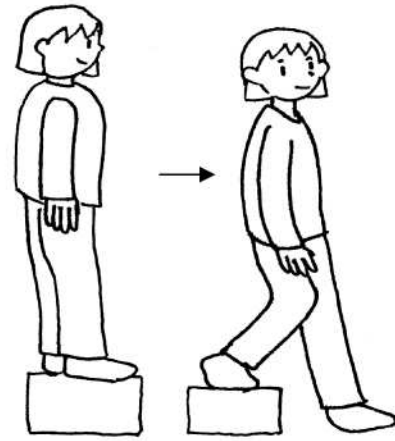


背筋は伸ばしましょう。

### ○立った体操② (★★★)

効果：日常動作の中での骨盤底筋群の体操

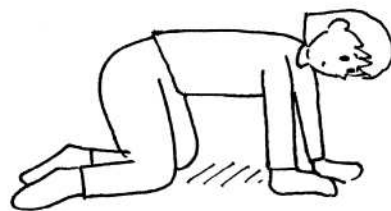
1. 立位で息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。
2. 力を入れたまま一步片足を出し、また戻します。  
(10~20回)



### ○四つんばい体操 (★★★)

効果：腹筋と骨盤底筋群の強化

1. 背中を丸めないように、四つんばいになりましょう。
2. 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
3. 息を吐きながらお腹をへこませ、おしっこを止めるように力を入れます。



ステップ台の昇降でより強度を増すことができます。

**姿勢** 仰向け～四つんばい～立位 / **準備品** タオル



## 一口メモ

- 肛門や膣周囲の筋肉をゆっくり締める体操です。
- 膀胱を支えている筋肉「骨盤底筋群」が弱くなってくると、お腹へのちょっとした圧力（くしゃみ、りきみ）や刺激で尿もれが起こることがあります。
- 「腹圧性尿失禁」重い荷物を持ったり、くしゃみや咳など、急にお腹に力が入った時に尿がもれる症状です。女性に多く、出産経験者や肥満気味の方など女性患者の約7割がこの症状です。骨盤底筋群を鍛えましょう。
- 「切迫性尿失禁」トイレに行きたいと思うと我慢できなくなり、尿がもれてしまう症状です。1日に何度もトイレに行くようになり、外出がままならないなどの不自由があります。
- トイレに行きたくなくなるからと水分を控えると、かえって症状を悪化させることがあります。ただし、膀胱を刺激してしまうコーヒーやビタミンCの多い飲み物は控えましょう。
- 毎日続けることが大切です。1日1~3回程度、最低3ヶ月続けてください。

# 肩を動かそう

肩関節を動かし、拘縮を予防します。

時間  
15分

強度  
★★



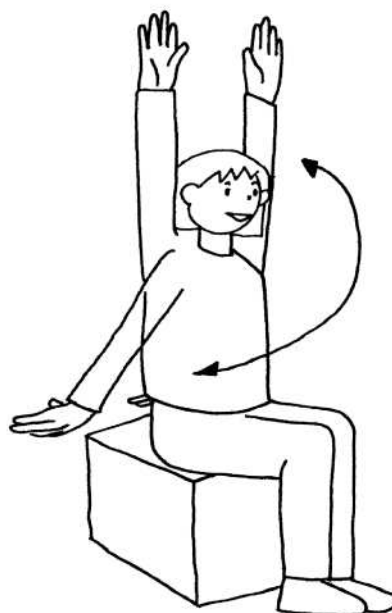
ポイント

- 肩関節の動きを理解し、全可動域動かしましょう。
- 無理をせず、痛みのない範囲で行ってください。
- 余裕がある方は立って体操してみましょう。

## ○前からバンザイ (★★)

効果：肩の屈曲（くっきょく）・伸展（しんてん）運動

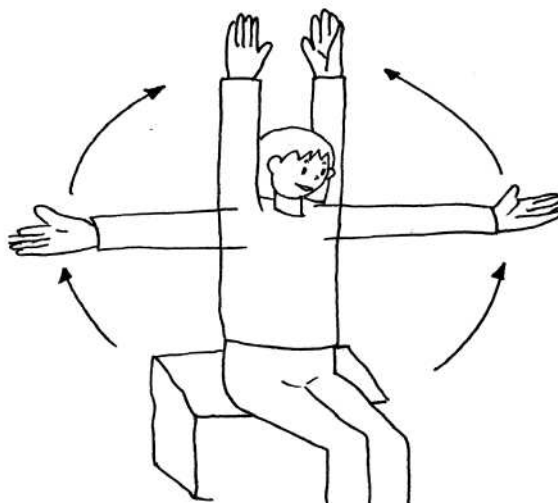
1. 両手をぶらりと下ろします。
2. 前方から体が傾かないように  
いっぱいバンザイ。（屈曲）  
二の腕が耳につくまで  
上げましょう。
3. ゆっくりと戻します。  
（5回程度）
4. 次に、体が傾かないように  
後ろにいっぱい腕を下げます。  
（伸展）
5. ゆっくりと戻します。  
（5回程度）



## ○横からバンザイ (★★)

効果：肩の内転（ないてん）・外転（がいてん）運動

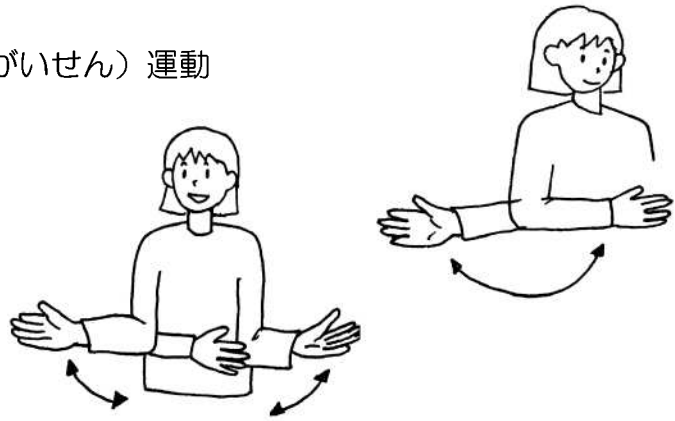
1. 両手をぶらりと下ろします。
2. 手のひらを真横に肩の高さまで  
上げます。
3. 手のひらを返して、そのまま  
耳につくまで上げましょう。  
（外転）
4. ゆっくりと戻します。（内転）  
（5回程度）



### ○うちわあおぎ (★★★)

効果：肩の内旋（ないせん）・外旋（がいせん）運動

1. 両手をぶらりと下ろします。
2. 両肘を直角に曲げます。
3. 脇から腕が離れないように、手のひらを正面に向けましょう。（外旋）
4. 反対に、手のひらをお腹につけてみましょう。（内旋）  
（5回程度）

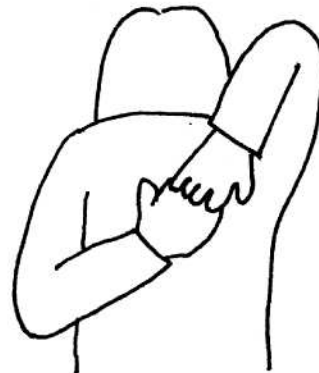


無理をせず痛みのない範囲で！  
ゆっくりうちわをあおぐように動かします。

### ○複合運動テスト (★★★)

効果：肩の柔軟性評価

1. 右手を肩の上から、左手を腰の下から背中で手が握れますか？
2. 左手を肩の上から、右手を腰の下から背中で手が握れますか？



**姿勢**      **椅子座位**

**準備品**      **椅子**



## 一口メモ

- 肩の動きは、二の腕と肩甲骨のいわゆる肩関節だけではなく、鎖骨と胸骨や、肩甲骨と鎖骨の動きなども使い大きな動きをつくります。肩を動かす時は、肩周囲全体を使いましょう。
- 肩は、股や膝などのように体を支えるよりもいろいろな方向に動くようになっており、固定性が低い関節です。そのため、五十肩など、痛めやすい関節と言えます。
- 日頃は肩を全可動域動かすことが少ないものです。特に手を後ろに回したり、真上まで手を上げたりする運動や、外旋・内旋は体操などで補いましょう。
- 「体操がなかなか続かない」という方は、物干し竿の高さを上げてみる、孫の手をできるだけ使わないなど、生活の中で工夫して肩を使うようにしましょう。

# 手を動かそう

手や肘の関節を動かし、拘縮を予防します

時間  
10分

強度  
★★



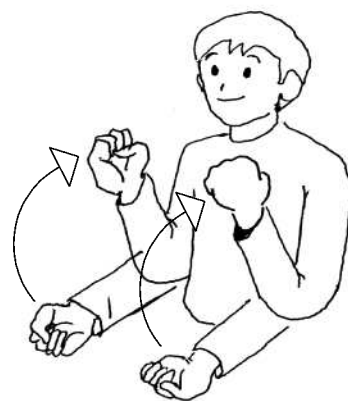
ポイント

- 肘・手関節の動きを理解し、全可動域動かしましょう。
- 無理をせず、痛みのない範囲で行ってください。

## ○肘関節の曲げ伸ばし(★★)

効果：肘関節の屈曲(くつきょく)・伸展(しんてん)運動

1. 椅子に座り、手のひらを上に向けます。
2. 肘をゆっくりと曲げ、(屈曲)伸ばし、(伸展)しましょう。(5回程度)



## ○手首回し(★★)

効果：前腕の回内(かいない)・回外(かいがい)運動

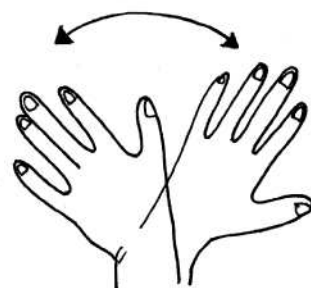
1. 椅子に座り、両腕の脇をしめて肘を直角に曲げましょう。手のひらは内側に向けます。
2. 肘は動かさないように、手のひらをしっかり上、(回外)下、(回内)と交互に回しましょう。(5回程度)



## ○手首の運動(★★)

効果：手関節の掌屈(しょうくつ)・背屈、橈屈(とうくつ)・尺屈(しゃくくつ)運動

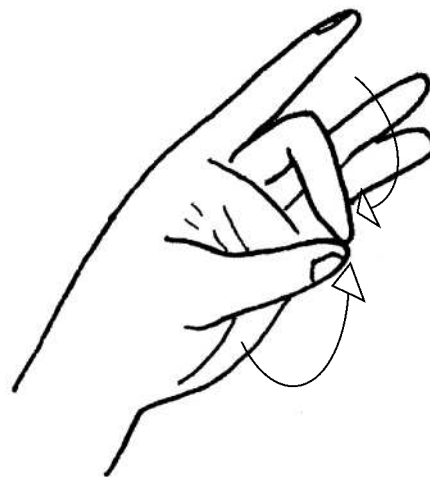
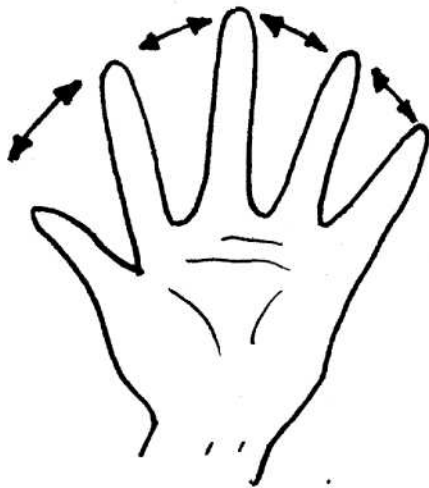
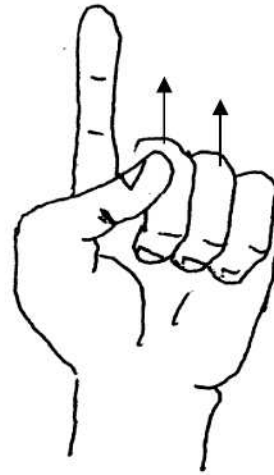
1. 椅子に座り、手のひらを床に向けて肘を曲げます。
2. 指の力を抜いて、両手首を下(掌屈)、上(背屈)に曲げましょう。
3. 両手首を親指側(橈屈)、小指側(尺屈)に曲げましょう。(各5回程度)



## ○指の運動 (★★)

効果：指関節の運動

1. 指を親指から順におり、小指から伸ばしてみましよう。
2. 全指をしっかりと開いたり閉じたりしましよう。
3. 親指を人さし指から順に指先をつけてみましよう。  
(各3回ずつ)



**姿勢** 椅子座位

**準備品** 椅子



## 一口メモ

- 肘から手首までは尺骨（しゃっこつ）・橈骨（とうこつ）と2本あります。
- 指の力を抜いて手首の掌屈・背屈をすると、自然に指が屈伸します。これは、指から肘にかけて筋肉がつながっているからです。
- 物をつかむ時の動作では、肩は方向を決め、肘で距離を調整し、手首で細かい調整を行います。
- 転倒時手をついての手関節骨折が多いので、筋力や柔軟性を高めましよう。



# 足を動かそう

股関節を動かし、拘縮を予防します。

時間  
15分

強度  
★★



ポイント

- 股関節の動きを理解し、全可動域動かしましょう。
- 無理をせず、痛みのない範囲で行ってください。

## ○もも上げ (★★)

効果：股関節の屈曲（くつきょく）運動

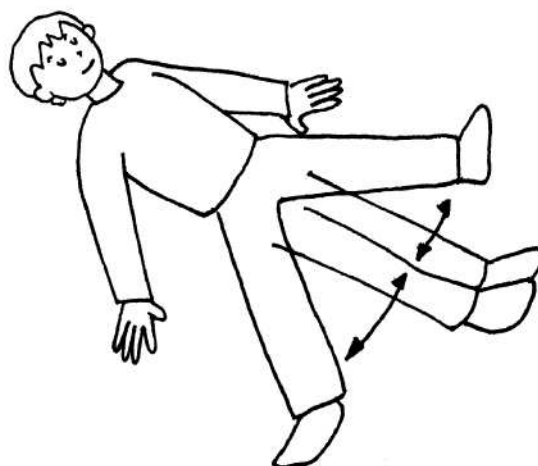
1. 仰向けに寝てリラックスしてください。
2. 右足をめいっぱい曲げて、抱えましょう。左足は膝が曲がらないように床につけましょう。  
（右股関節屈曲）
3. ゆっくりと戻します。
4. 左足をめいっぱい曲げて、抱えましょう。右足は膝が曲がらないように床につけましょう。  
（左股関節屈曲）
5. ゆっくりと戻します。  
（5回程度）



## ○股開き (★★)

効果：股関節の外転（がいてん）・内転（ないてん）運動

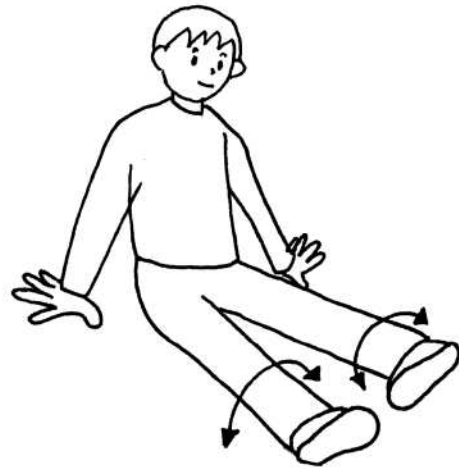
1. 仰向けに寝ましょう。
2. 両足をいっばいに開きましょう。（外転）  
体が傾かないように。
3. 足をゆっくりと内側に閉じましょう。（内転）  
（5回程度）



### ○足ひねり (★★★)

効果：股関節の内旋（ないせん）・外旋（がいせん）運動

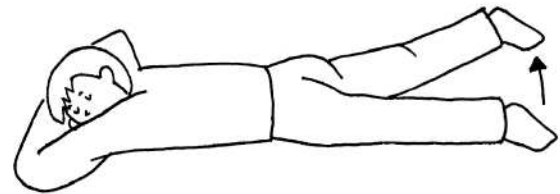
1. 足を伸ばして座りましょう。
2. 両足先を内に向けて  
つけましょう。（内旋）
3. 反対に、外側に  
開きましょう。（外旋）  
（各5回ずつ）



### ○ヒップアップ (★★★)

効果：股関節の伸展（しんてん）運動

1. うつ伏せになりリラックス  
しましょう。
2. 片方の足を、体を浮かせないで  
上げてみましょう。  
（左右5回ずつ）



**姿勢 仰向け～うつ伏せ～床座位 / 準備品 椅子**



## 一口メモ

- 股関節は体重を支える働きが強く、肩ほど広範囲な動きはありません。
- お年よりは転倒時に股関節を骨折して、寝たきりになることが多いです。転倒には気をつけましょう。
- 円背の方は、ふとももの前の筋肉が弱っていたり、短くなったりしていることが多いです。体操をしてほぐしましょう。

# 棒のび体操

姿勢を矯正し、全身の拘縮予防の運動です

時間  
20分

強度  
★★★★



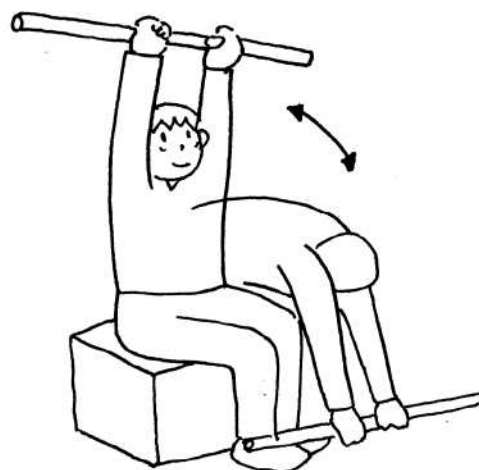
ポイント

- 立位バランスの良い方は立って、不安定な方は座って体操しましょう。
- 椅子は足底がしっかりと床につくものが望ましいです。

## ○バンザイ (★★★★)

効果：肩周囲、体の拘縮予防、姿勢矯正

1. 座位、または立位で肩幅に足を開きましょう。
2. 両手で棒を持ち、バンザイをします。
3. 床に手がつくように体を曲げます。  
(5回程度)



息は止めず、リラックスしましょう。

## ○体ひねり (★★)

効果：体の回旋運動

1. 両手を前に伸ばします。
2. 右後ろを見るように、ゆっくりと体をひねりましょう。
3. ゆっくり戻し、左側へ同じようにひねります。  
(左右3回ずつ)

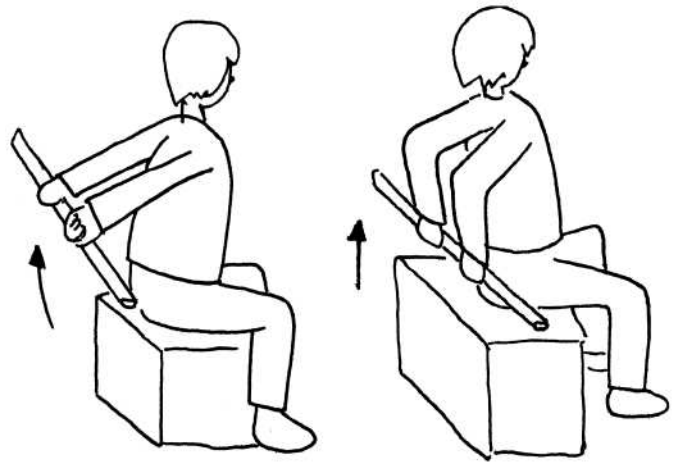


膝、腰は動かないよう心がけてください。

### ○後ろ運動 (★★★)

効果：背筋を伸ばし、肩周囲を動かす

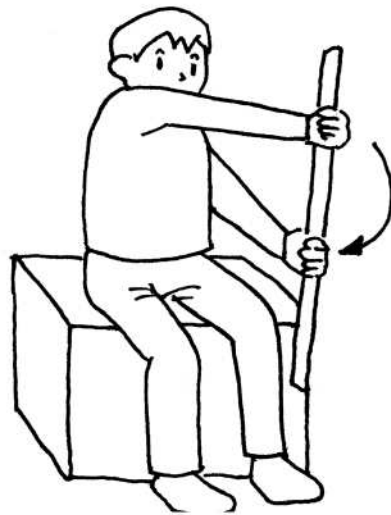
1. 棒を腰の後ろに回して、腰から離しましょう。  
(3回)
2. 腰の後ろに回したまま、棒を背中に沿って垂直に上げてみましょう。  
(3回)



### ○腕ひねり (★★)

効果：肩の運動・五十肩予防

1. 両手を前に伸ばします。
2. ゆっくりと右手を上、腕をひねります。
3. ゆっくりと左手を上、腕をひねります。  
(交互に3回程度)



できるだけ体が動かないように  
しましょう。

**姿勢** 座位または立位

**準備品** 80cm程度の棒



## 一口メモ

- パーキンソン病やリウマチなど、関節が硬くなりやすい方にも使われます。
- 棒を使うと、筋力や動く範囲に左右差がある場合など、弱いほうの腕を強いほうの腕が補ってくれます。
- あまりに左右差がある場合は、タオルなどのやわらかいものを使うと弱いほうの腕の負担を減らすことができます。

# ころばん体操

体のバランス力をアップします

時間  
15分

強度  
★★

～

★★★★★

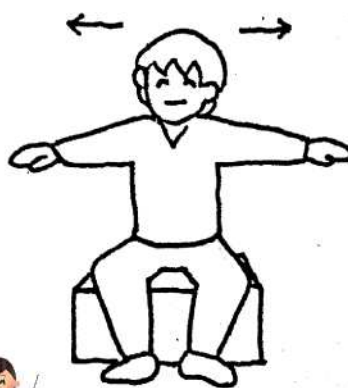


ポイント

- 椅子は安定のいいものを選びましょう。
- 万一ふらついても転倒しないように、支えの側で行いましょう。

## ○体幹の側屈・回旋運動 (★★)

1. 背筋を伸ばしたまま、体を左に傾けます。
2. ゆっくりと元に戻します。
3. 同じように、体を右に傾けます。
4. ゆっくりと元に戻します。
5. 体を左右に回します。  
(各4～5回程度)



少しずつ回す量を増やします

## ○足拍手 (★★★)

1. 両足を浮かせ、足で拍手します。  
(5回拍手し、休憩します  
4～5回程度繰り返します)



## ○おしり浮かし (★★★)

1. テーブルを持って、おしりを浮かせます。
2. おしりを下ろします。  
(4～5回程度)



## ○中腰で腰振り (★★★)

1. テーブルに手をつき、腰を左右に振ります。  
(4～5回程度)



### ○立位バランス① (★★★)

1. 背筋を伸ばして立ち、腰を左右に振ります。(4~5回程度)



ふらついても転倒しないよう、支持できるものの側で行います

### ○立位バランス② (★★★★)

1. 背筋を伸ばして立ち、左右の足に交互に体重移動させます。
2. 足の裏の、体重がかかっている部分に意識を集中させます。(4~5回程度)



ふらついても転倒しないよう、支持できるものの側で行います

**姿勢**      **座位~立位**

**準備品**      **椅子**



## 一口メモ

- シニアの年代になると、長年同じ生活動作を繰り返し続けた結果、個人の癖として固まった姿勢になりがちです。偏った姿勢では、立つ時もバランスがとりにくくなります。普段の立ち姿勢は、背中がまっすぐ伸びない人でもできるだけ下半身を意識し、安定した姿勢を保つことが大切です。
- フィットした靴を選ぶことも、転倒予防には有効です。「フィットする靴」とは、かかとがしっかりしており、甲のところが固定でき、底が厚めで、土踏まずはきっちりしており、指が動かせる大きさであることです。
- プロ級のスポーツ選手は上手に転ぶことに長けています。例えば相撲の力士は、「体を丸めて転がり」「頭を打たないためにあごを引き」「舌をかまないように口を閉め」「腕を骨折しないために手をつかず」「即座に立ち上がる姿勢をつくる」のだそうです。もちろん、一般の状況はまったく違いますが・・・。「転んでも起きればよい」と、気持ちの上では積極的にありたいですね。



# 四つんばい体操

全身の調整運動と、バランス能力の向上を目指します

時間  
10分

強度

★★★

～

★★★★★



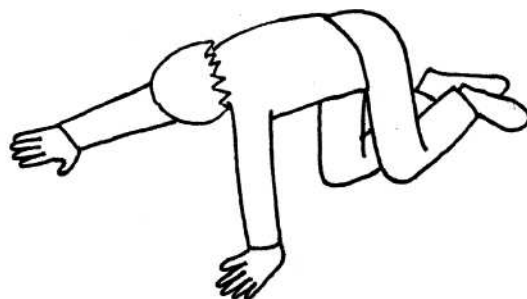
ポイント

- 四つばいで転倒などのリスクが低いバランス運動です。
- 膝や股に痛みのある方、膝・股の人工関節の方は控えましょう。
- 体力によって、段階づけしやすい体操です。それぞれの参加者のレベルに合わせ、無理をしないようにしてください。
- 床はじゅうたんや畳などが良く、フローリングや布団の上などの固すぎたり柔らかすぎたりするところでは行いにくいです。

## ○四つばいバランス① (★★★)

効果：バランス能力の向上

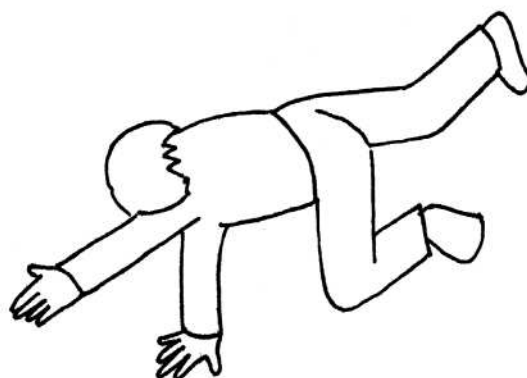
1. 手・膝を床につき、四つばい姿勢になりましょう。  
手・足は直角に下ろし、腹下の空間が長方形になるように。
2. ゆっくりと右手を上げ  
10数えます。
3. ゆっくりと左手を上げ  
10数えます。
4. ゆっくりと右足を伸ばし  
10数えます。
5. ゆっくりと左足を伸ばし  
10数えます。



## ○四つばいバランス② (★★★★)

効果：バランス能力の向上

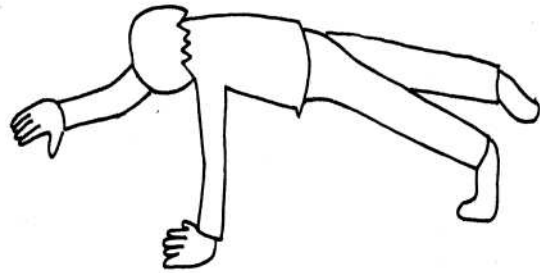
1. 手・膝を床につき、四つばい姿勢になりましょう。
2. ゆっくりと右手・左足を上げ  
10数えます。
3. ゆっくりと左手・右足を上げ  
10数えます。
4. ゆっくりと右手・右足を上げ  
10数えます。
5. ゆっくりと左手・左足を上げ  
10数えます。



### ○四つばいバランス③ (★★★★★)

効果：バランス能力の向上

1. 手・膝を床につき、四つばい姿勢になりましょう。
2. 膝を浮かし、足を伸ばしましょう。
3. ゆっくりと右手を上げ10数えます。
4. ゆっくりと左手を上げ10数えます。
5. ゆっくりと右足を上げ10数えます。
6. ゆっくりと左足を上げ10数えます。
7. ゆっくりと左手・右足を上げ10数えます。
8. ゆっくりと右手・左足を上げ10数えます。



**姿勢**      **四つばい**      /      **準備品**      **なし**



## 一口メモ

- バランスは重心が低く、基底面が広いほうが安定します。
- バランスは筋力（強い力）だけではなく、平衡感覚や筋肉の協調能力（卵をつかむなど加減する力）が必要です。
- パーキンソン病の方のバランストレーニングなどで用いられる体操です。
- 10代～40代くらいの体力に自信のある方は、膝をつけず、腕立て伏せの姿勢でバランス③ (★★★★★) をしてみましょう。

# バレリーナ体操

ももの筋力を強化し、転倒を予防します

時間  
20分

強度

★★★



ポイント

- 椅子の背もたれを持って行う体操です。背もたれのついた椅子を用意してください。重たくしっかりしたものが良いでしょう。
- 体操をする時は、それぞれ使っている筋肉を意識して、上半身は動かないようにしましょう。
- 余裕があれば、椅子を使わず行ってみましょう。

## ○足の後ろ上げ(★★★)

効果：お尻、背中、ももの後ろの筋力強化

1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持って肩幅に足を広げて立ちます。
2. 右足をゆっくり後ろに上げ、10秒数えましょう。上体が前に倒れないよう意識してください。
3. ゆっくりと戻し、左足も同じように後ろへ上げましょう。  
(5~10回程度)

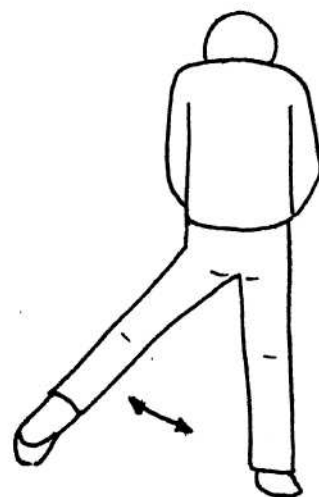


膝を伸ばすとおしり、膝を曲げるとももの後ろの筋肉がより鍛えられます。

## ○足開き(★★★)

効果：おしりの外側の筋力強化、左右のバランス向上

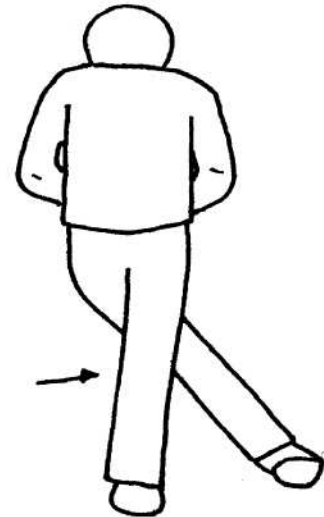
1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持って肩幅に足を広げて立ちます。
2. 右足をゆっくりと右側に上げ、10秒数えます。体の真横に足を広げ、おしりの外側の筋肉に力が入っていることを感じましょう。
3. ゆっくりと戻し、左足も同じように外側へ上げましょう。  
(5~10回程度)



### ○足閉じ (★★★)

効果：ももの内側の筋力強化、左右のバランス向上

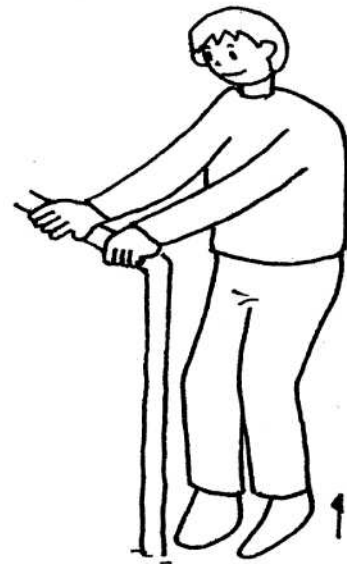
1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持って肩幅に足を広げて立ちます。
2. 右足をゆっくりと内側に閉じ、10秒数えます。ももの内側の筋肉に力が入っていることを感じましょう。
3. ゆっくりと戻し、左足も同じように内側へ閉じましょう。  
(5~10回程度)



### ○つま先立ち (★★★)

効果：ふくらはぎの筋力強化、バランス向上

1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持って肩幅に足を広げて立ちます。
2. かかとを上げ、つま先立ちし3秒数えます。  
(5~10回程度)



**姿勢 立位 / 準備品 椅子**



### 一口メモ

- 普段使いにくいももの後ろ側、外側の筋肉を使います。
- バランスを崩した時などに踏ん張る力がつきます。
- ヒップアップにも効果的です。
- 筋力をよりつけるには、思いっきり力を入れた状態で7秒から10秒程度止めると良いとされています。
- 立って体操することで、軸足の筋力強化やバランスの改善にも効果がみられます。
- 気持ちはバレリーナ

# お手玉体操

手足の筋力強化や協調運動の向上につながる全身運動です

時間  
20分

強度  
★★★



## ポイント

- 息を止めず、痛みのない範囲で行ってください。
- 余裕があれば、立って体操してみましょう。
- お手玉を使って、いろいろと工夫してみましょう。

## ○準備体操 (★★)

効果：上半身のウォーミングアップ

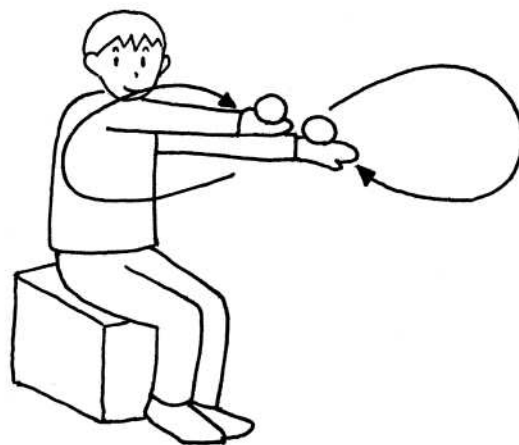
1. 2つのお手玉で  
お手玉回しをしましょう。



## ○腕のお手玉運動 (★★★★)

効果：腕の筋力強化

1. お手玉を両手の甲にのせ、手を前に伸ばします。
2. ゆっくりと、大きく横8の字を5回程度描き、手を休めます。
3. 同じように手の甲にのせ、手を真横に広げます。
4. 大きく前回りに3回転、後ろに3回転回して手を休めます。



## ○足のお手玉運動 (★★)

効果：もも、足の筋力強化

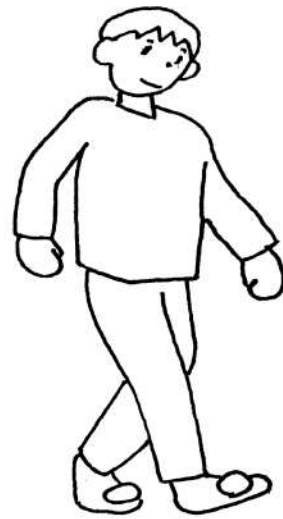
1. 足の甲にお手玉をのせます。
2. お手玉を落とさないように右膝を伸ばしましょう。
3. 伸ばしたらゆっくりと大きく外回し、内回しと3周程度円を描きましょう。
4. 左足も同じようにしてください。



## ○お手玉歩行 (★★★★)

効果：歩行バランスの向上

1. 両足の甲にお手玉をのせ、立ち上がります。
2. ゆっくりと1周歩いてみましょう。  
かかとから足を着くように意識してください。
3. 可能ならば、横歩きもしてみましょう。



転倒注意！

**姿勢 椅子座位～立位 / 準備品 お手玉 2個×人数**



## 一口メモ

- お手玉は紀元前5世紀にリディア人によって発明され、古代ギリシャに伝えられ、世界に広まりました。
- 初期は羊の距骨（かかとの骨）を使って遊ばれました。
- 材料として、あずき・丸大豆・とうもろこし・そば米。茶の実・巻貝・しじみ貝・数珠玉・フクビ・ハブ茶・ベレットなど様々なものが使われます。
- お手玉を落とさないようにすることで、バランス感覚や運動の調整の向上が図られます。
- 昔の遊びなども思い出してみてください。
- 体操の最後に輪の真ん中に箱を置いて、それぞれ足の甲にのせて蹴り入れたり、投げ入れるなどすると楽しみながら片付けられます。



# チェアダンス

椅子で行うリズムカルな身体運動です

時間  
15分

強度

★★★★

～

★★★★★



ポイント

- ダンスミュージックを流して、座ったまま踊れるように動きを簡素化して振付けます。
- 座っての運動ですが、ダンス曲1曲分は3～4分あり身体的にはかなりの負担です。連続して行う時には顔色や息づかいを確認しましょう。

## ○青い山脈

1. ♪若く明るい～右手をしっかりと上に伸ばす
2. ♪歌声に～左手もしっかり上に伸ばす
3. ♪雪崩は消える～身体を前に倒す縮こまる
4. ♪花も咲く～両手を大きく上げる
5. ♪青い山脈～両手を頭上を通して横に
6. ♪雪割桜～両手を前に伸ばし手のひらを上下にひっくり返す
7. ♪空の果て～両手を前から横に、水平にしながら開く
8. ♪今日もわれらの～膝をたたく  
両手をたたく  
膝をたたく  
両手をたたく
9. ♪夢を～肩を前に突き出して両手を前に
10. ♪呼ぶ～前に出した両手を身体にひきつける



③



④



⑤



⑥



⑦

### ○どんぐりころころ

歌に合わせて膝たたき

右隣に8拍、左隣に8拍

右隣に4拍、左隣に4拍

右隣に2拍、左隣に2拍

右隣に1拍、左隣に1拍

前で拍手

(他うさぎとかめ、富士山など。肩たたきでもよい)

### ○八十八夜

1. ♪な～拍手

2. ♪つ～右手を右隣の人へ、左手を左隣の人へ

3. ♪も～自分の両膝をたたく

4. ♪ち～拍手

5. ♪か～右手を右隣の人へ、左手を左隣の人へ

6. ♪づ～自分の両膝をたたく

7. ♪く～拍手

繰り返し。♪トントンでは両膝をたたく動作を2回行なう。

**姿勢**      **椅子座位**      /      **準備品**      **椅子**      **ラジカセ**



## 一口メモ

- チェア（椅子）に座ったままのフォークダンス、または盆踊りです。
- フォークダンスは、昔取った杵柄で参加される方がご存知の曲で振り付けをアレンジしても楽しめます。
- 振り付けは皆で考えてみるのも一案です。思わぬ一面が見られるかも。
- 盆踊りもご当地ならではのものがあれば、より楽しめます。

# うた体操

ウォーミングアップして、関節可動域の維持・拡大をはかりましょう

時間  
15分

強度  
★★★



## ポイント

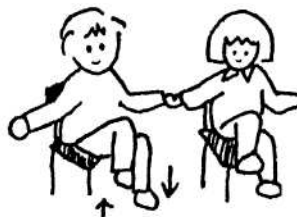
- うたの歌詞を模造紙などに大きく書くとわかりやすいです。
- うたは皆が知っているうたであればなんでもいいですが、歌詞カードを見ないと歌えない場合は適当ではありません。
- 勝ち負けなどの評価は避けましょう。

## ○曲例「マイムマイム」

輪になって座りましょう。

1. 16 呼間  
両隣の人と手をつなぎ、  
足踏みをします  
(2 拍で 1 歩、計 8 歩)
2. 8 呼間  
足踏みを止めて、  
手をつないだまま  
円の中心へ突き出し、  
体幹を屈曲させます。
3. 8 呼間  
手をつないだまま  
外へ開いて、  
体幹を伸展させます。
4. 4 呼間  
手をつないだまま  
もとの体勢に戻します。
5. 8 呼間  
両足を閉じる、開く、を  
2 回
6. 8 呼間  
両足はそのまま続け、  
両手も加え、手拍子パン、  
両隣の人と手を合わせて  
パンを 2 回

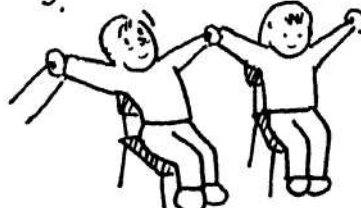
1.



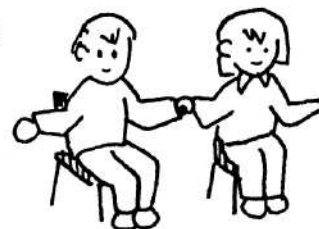
2.



3.



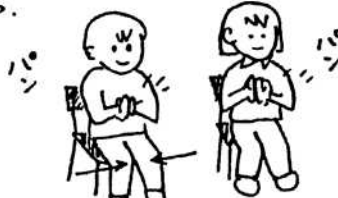
4.



5.



6.



○動きのバリエーションとしては、

【足】 前後にすり足、左右にステップ、かかとをついて前に出して戻す（左右同時、交互）  
膝を前に伸ばして戻す（左右同時、交互）

【手】 自分の手・膝・肩をたたく

隣の人の手・膝・肩をたたく（両手同方向、片手ずつ異方向）

前へ突き出す（左右同時、左右交互）

頭上で左右になびかせる

などがあります。

○曲のバリエーションとして、オクラホマミクサー、ジェンカ、炭坑節などがあります。

**姿勢 椅子座位**



**準備品 椅子**



## 一口メモ

- 音楽に合わせて歌いながら行うことで、より楽しく交流できます。
- 歌うことは腹筋強化の効果もあります。
- 心身ともにリズムカルにいきましょう。

# 数字書きゲーム

自分の腹筋の力を試してみよう

時間  
15分

強度  
★★★



ポイント

- 腰痛がある方は控えてください。
- または、片足で数字書きして下さい。
- 寝返りは、腰痛や円背がある方は、軽めに横まで寝返りしましょう。
- テストは人と比べるのではなく、自分の今の状況を把握するものです。

## ○準備運動 (★★)

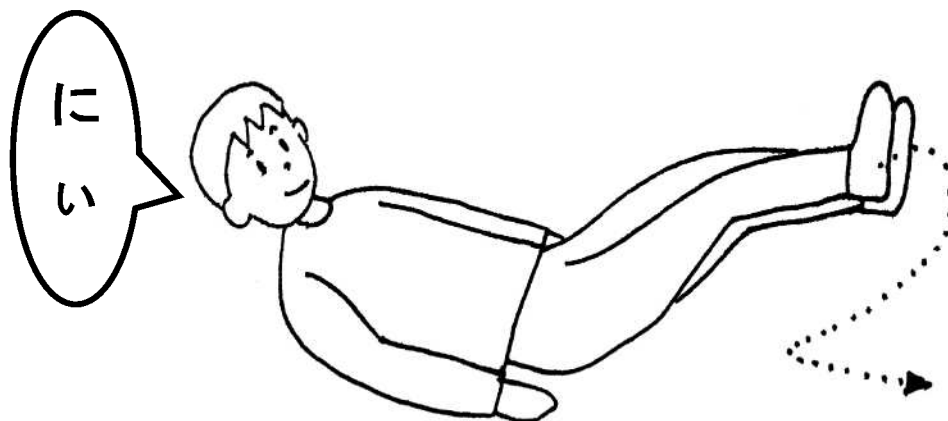
効果：全身のウォーミングアップ

1. 床に寝て、リラックスしましょう。
2. バンザイをして、右側にうつ伏せになるまで寝返りをしましょう。
3. 元に戻り、左側にも寝返りしましょう。

## ○足の数字書き (★★★★)

効果：腹筋力強化

1. 仰向けに寝て、両腕を広げリラックスします。
2. 両足を揃えて、膝を伸ばして浮かせます。
3. できるだけ大きく1から数字を足で書いていきます。
4. 限界がきたら足を置きましょう。



◇男性

	優	良	可
40歳代	19以上	18~10	9以下
50歳代	15以上	14~7	6以下
60歳代	11以上	10~4	3以下
70歳代	7以上	6~2	1以下

◇女性

	優	良	可
40歳代	15以上	14~7	6以下
50歳代	11以上	10~5	4以下
60歳代	8以上	7~3	2以下
70歳代	4以上	3~2	1以下

**姿勢 仰向け / 準備品 なし**



## 一口メモ

- 世の中が便利になってきて、あまりに楽をしすぎていないでしょうか。テストをもとに自分の生活スタイルを見直してみましょう。例えば、エレベーターをできるだけ利用せず、階段を使うなど…。また、リモコンなどを多用せずこまめに動くのも一案です。
- 腹筋が強ければ、腰痛予防、姿勢の矯正につながります。
- 世の中が便利になってきて、あまりに楽をしすぎていないでしょうか。



# 体力チェック

自分のウィークポイントは？

時間

15分

強度

★★★★★



ポイント

- 立位でバランスが必要な項目もあります。無理をせず行ってください。
- 結果をレーダーチャートに記入することで、自分のウィークポイントがわかります。

## ○タオル落とし～すばやさチェック！

1. タオルを持ち、一番高い所まで手を伸ばします。
2. タオルを落とします。
3. しゃがんでキャッチするまでの間にできるだけ多く手を叩きます
  - ・3回以上できる……3点
  - ・2回できる……2点
  - ・2回できない……1点



## ○空気イス～力強さチェック！

1. 膝を直角に曲げて、壁にもたれます。
2. できるだけ長くその姿勢を保ちます。
  - ・30秒以上できる……3点
  - ・10秒～20秒できる……2点
  - ・9秒以下……1点



## ○階段昇り～スタミナチェック！

1. 3階分の階段を、休憩を入れずに昇ります。
  - ・休憩せずに昇れ、息が乱れない……3点
  - ・休憩せずに昇れるが、息が上がる……2点
  - ・休憩しないと昇れない……1点

## ○タオルくぐり～柔軟性チェック！

1. 身体の前でタオルの両端を持ちます。
2. タオルの外側から足を入れ、頭を右手の下でくぐらせます。
3. 背中を通して、逆の足を抜きます。
  - ・左右共にできる……3点
  - ・片方だけできる……2点
  - ・両方ともできない……1点



○グーパー～巧みさチェック！

1. それぞれの手をグーとパーにして、片方の手を前に伸ばします。
2. 手をチェンジしながら、交互に伸ばす、引くを行います。
  - ・グーで伸ばし、パーで引くが続けてできる……3点
  - ・パーで伸ばし、グーで引くが続けてできる……2点
  - ・両方ともできない……1点

○靴下はき～バランスチェック！

1. 軸足を動かさず、片足で靴下をはいたり脱いだりします。
  - ・左右両足ともできる……3点
  - ・片足のみできる……2点
  - ・両足ともできない……1点

**姿勢 立位 / 準備品 タオル・鉛筆・用紙**



**一口メモ**

- バラバラにするのではなく、ひとつの項目を皆で一緒にするとわかりやすく楽しめます。
- ゲーム感覚でどこでも簡単に行えます。