

長野市

はつらつ体操 マニュアル

★ はつらつ体操について

長野市「はつらつ体操」は、住み慣れた自宅で暮らし続けるために、生活動作ができるだけの『足腰の強さ』を保つことを目的にしています。何歳になっても「転倒の心配なく歩く」、「立ち座りが安定してできる」、「玄関先などの段差を昇り降りできる」、「浴槽への出入りを行える」等、安心して暮らせるように、足腰の『筋力』、『柔軟性』を維持しよう。

■ 『毎日のびのび』運動 ～毎日、筋肉をのびのび伸ばそう～

- ①～⑦ ストレッチング = 柔軟性を高め、疲れにくく、痛みの少ない、動きやすい体づくり
- ⑧ バランス運動 = バランスを向上し、転倒・骨折を防いで、安心して歩ける・外出できるように

■ 『たまにはしっかり』運動 ～たまには、しっかり筋肉を使おう～

- ⑨～⑱ 筋力トレーニング = 筋力を増やして、体を支え・動かす力を強くすることで、移動・動作できる体づくり

★ マニュアルの見方について

例)

④ 太ももの裏を伸ばす

左右とも 30秒
×2回ずつ

A. オススメの運動方法 = 床に座って行う運動



* 体や頭を前後に揺らさない、出来るだけ動かないこと。

【関節を痛める危険があります】

- × 股関節の開き方が、肩幅程度では不十分です。腰を痛める危険が高いため、股関節はできる範囲で大きく開きます。
- × 膝を曲げ、あぐらとは逆に足を外へ出さないこと。(ハードル跳び型は危険) 膝の靭帯を痛める危険が高いため、膝を伸ばすか、片側あぐらの姿勢で行う。

● 「太い丸枠」内の説明

基本的な運動方法の指示
全員に共通の内容

■ 「細い角枠」内の説明

効果的にするための注意点
できそうな方にだけお薦め

× 中止をお願いする場合

危険がある運動方法なので
見かけたら、伝えよう

★ みんなへの 体操の伝え方

「はつらつ体操」を覚えた皆さんには、初めて体操に参加する方や、体操の方法を忘れがちな方に対して、できる範囲での支援をお願いします。伝えられた相手が「嬉しい」「ありがたい」と思い、参加を継続したくなるように、効果的な運動方法を優しく伝えて下さい。

■ どんな方に声をかけるか

積極的に 声をかけよう

- 初めて体操する方、まだ体操に慣れてない方
- 体操方法がわからなくて、キョロキョロしている方
- △ 「中止をお願いしている場合」に該当する運動方法の方

声かけを 控えた方が良い方

- 体操の「声かけ」を喜ばない方・「声かけ」されるのが苦手な方
- 「声かけ」されても忘れてしまう方
- 「はつらつ体操」とは別の体操を習得している方

■ 優しい声のかけ方

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ○ ゆっくり・横や前から話す | × 急に・後ろから話す |
| ○ 近づいて・耳のそばで話す | × 遠くから・難聴の側から話す |
| ○ 本人にだけ伝わる様に話す | × みんなに聞こえる様に話す |
| ○ 優しい・柔らかいで口調話す | × 強い・きつい口調で話す |

はつらつ倶楽部の皆さんへ 《 お願い 》

楽しく！気分よく♪参加でき、「はつらつ体操」が長続きする配慮を

何歳でも（90歳も・100歳！も）

誰でも（介護保険サービス使っている人も・軽い認知症状がある人も）

地域みんなが意欲的に参加できるように、互いに配慮をお願いします

ご連絡ください

このマニュアルに掲載している運動方法で、対応できない方がいる場合は、地域包括ケア推進課までご相談ください。より専門的に運動を紹介いたします。

毎日のびのび運動 ①～⑦

ストレッチング

筋肉を伸ばす・ほぐす

効果的な運動方法

固く・短い
こわばった筋肉を



じっくり
伸ばして



よく伸び
動きやすい状態にする



○ **筋肉を しっかり伸ばす**

痛みのない範囲で、『最後まで』伸ばす

○ **伸ばし続ける**

『30秒』以上、伸ばし続ける

* 筋肉がほぐれるのに、30秒以上かかる

× **動かない・力を抜く**

『動かす』、ゆったり『リラックス』

立ってストレッチしない!

* 動くと筋肉が伸び縮みして、力が抜けない

* 「立つ」と力が抜けず、効果が少ない

○ **できたら 毎日ストレッチ**

『毎日』続けると、だんだん体が柔らかくなる

疲れがたまる前に『毎日』予防する

○ **疲れた時ほど ストレッチ**

筋肉がこわばるから、疲れを感じる

○ **体が温まった時が良い**

午後の時間帯や、お風呂上りなどがオススメ

一般的な効果

○ 慢性的な痛みや疲労感、疲れ易さが改善する

○ 動きづらさや、関節の固さが取れ、体が動きやすくなる

○ 運動不足などにより、硬く・傷つきやすくなった靭帯が若返る

○ 動脈硬化などにより、破れやすくなった血管が若返る

○ 血行が良くなり、冷え性が改善する・免疫力が上がる

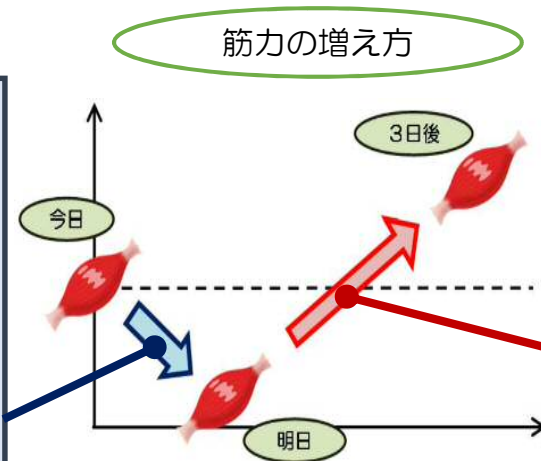
たまには しっかり運動 ⑨～⑬

筋力トレーニング

足腰を鍛える・100歳まで自分の足で歩こう！

効果的な運動方法

筋力の目標
筋繊維を
少し壊す
回数や時間は
目安にならない



**壊れた筋肉
が超回復！**
**強くなるまで
食べて、休む**
「タンパク質」
を食べる
回復する（3日後）
まで筋トレ不要

○ **筋肉を 強い力を出す**

最大筋力の7～8割の『強い力』で

○ **筋肉を 壊すこと**

壊れた筋肉が『回復する時に強くなる』

* 筋肉が「疲れた」と感じる程度が目安

○ **3日に1度(週2回)**
毎日しないこと！

筋肉が超回復する『3日後』まで筋トレしない

頻度) 週1回 ⇒ 筋力が維持される

頻度) 週2回 ⇒ 筋力が向上する

○ **たんぱく質を食べること**

筋肉の材料である『たんぱく質』が必要

毎食、少しずつ肉・魚・卵を食べましょう

筋トレの前後に食べると効果的です

一般的な効果

○ 自分の体重を運べる脚力を維持して、どこでも歩いて行ける

○ 慢性的な疲労感や、疲れ易さが改善する

○ 体を支える筋力を維持して、姿勢や関節を良い状態にする

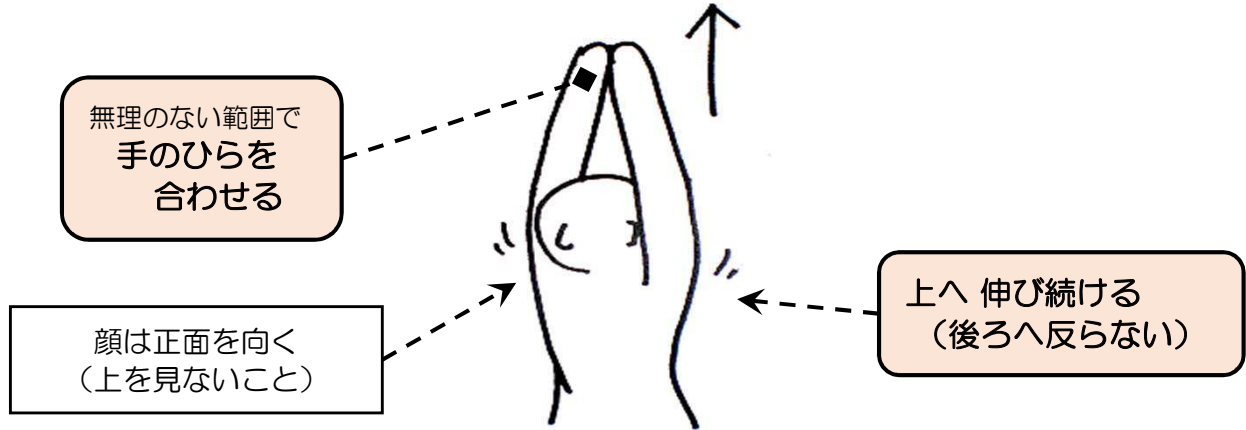
○ 筋肉の発熱で体温を保ち、内臓機能や免疫力を維持する

ストレッチング（毎日のびのび運動）

① 背伸びする

8数える×3回

A. オススメの運動方法 = 床・イスに 座って行う運動



* 床か、イスに「座って」行います。立って行うのは効果少。

【 関節を痛める危険があります 】

- ✗ 手をひっくり返して、手首を反らせた姿勢にならない。
肩を痛める危険が高く、伸ばしたい肩の筋肉が良く伸びません。

オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = 床・イスに 座って行う運動

対象者 = 肩が痛む方、手を挙げるのが困難な方 など

○ 両肩を上げる

8数える×3回



両腕は下ろしたままで、両肩を高く上げて保持
(両肩を耳に着けるつもりで、肩を上げます)

肩甲骨の周囲が、「①背伸びをする」動作と同じように
動くため、同じ効果が得られます。

C. 運動の目的・効果

目的 肩甲骨に付いている筋肉を伸ばし、ほぐす
肩甲骨の動きを良くすることで、肩・腕の動きも良くなる

- 効果**
- 肩・背中のかたまりによる痛みや疲労感が軽減
 - 肩の動く範囲を広げる（腕が上がる・動作ができる 様になる）
 - 姿勢が良くなる（背筋が伸びる・猫背の改善）

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トレの「おすすめ」



家事や作業の合間に
テレビのコマーシャルの間に
肩の疲れを感じたら行おう

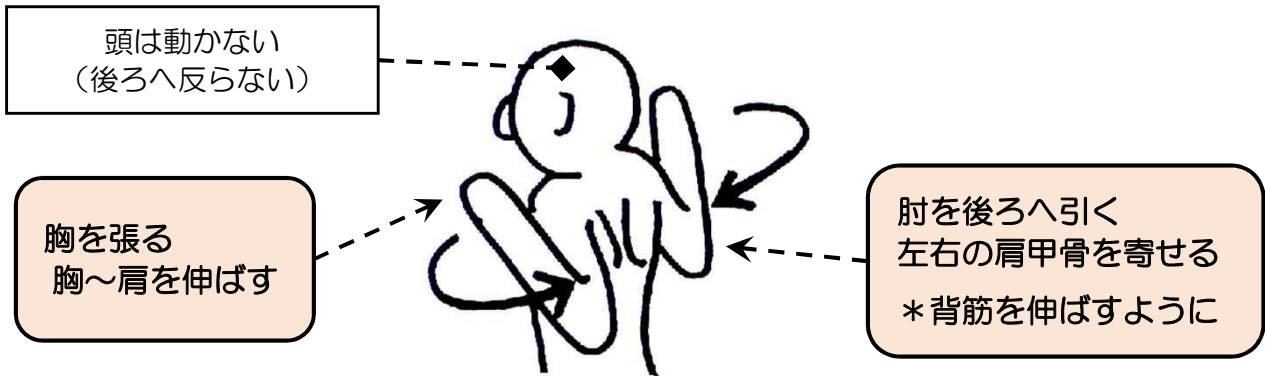
肩こりの方
姿勢が悪い方

ストレッチング（毎日のびのび運動）

② 胸を張る

8数える×3回

A. オススメの運動方法 = 床・イスに 座って行う運動



* 床か、イスに「座って」行います。立って行うのは効果少。

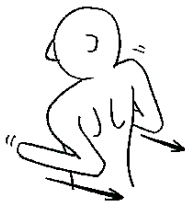
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = 床・イスに 座って行う運動

対象者 = 肩が痛む方、肘を挙げるのが困難な方 など

○ 肘を引く

8数える×3回



肘を曲げてから、
両肘を後ろへ引き、そのままの姿勢を保持する
肩甲骨の周囲が、「②胸を張る」動作と同じように
動くため、同じ効果が得られます。

C. 運動の目的・効果

目的 胸から肩に付いている筋肉を伸ばし、ほぐす
肩が体の軸よりも前方に出ない様に、姿勢を正す

- 効果**
- 肩・背中のかたまりによる痛みや疲労感の軽減
 - 肩の動く範囲を広げる（腕が上がる・動作ができる 様になる）
 - 姿勢が良くなる（背筋が伸びる・猫背の改善）
 - 腰痛の予防・改善（姿勢の悪化による腰への負担増を軽減）

肩こり 腰痛の方

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トレの「おすすめ」



家事や作業の合間に
肩の疲れを感じたら行おう

★ 合わせると効果的



追加) 腕を突き出す

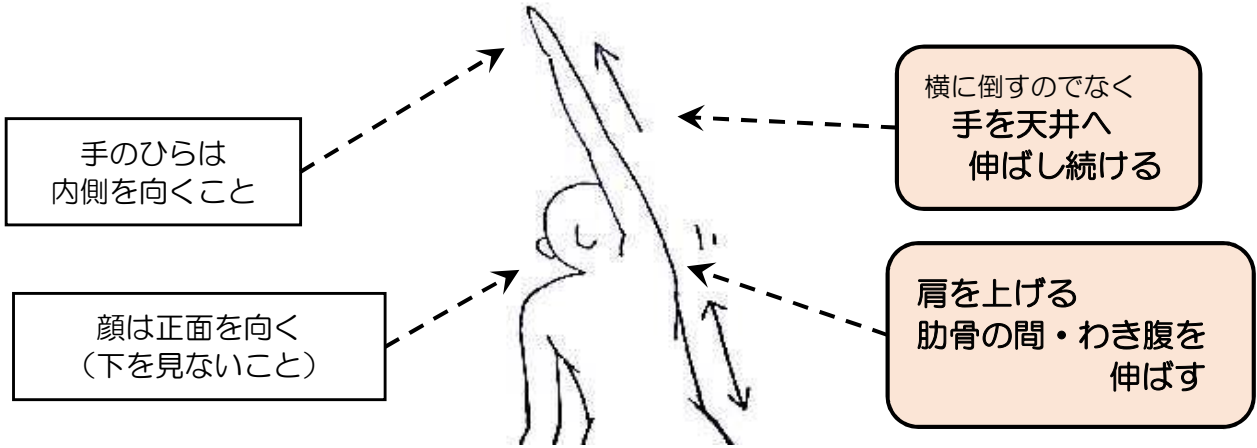
「②胸を張る」とは逆に、肩を前に出す運動
肩甲骨と背骨の間にある筋肉が伸ばされて、
肩甲骨・肩の動きを良くして、疲れを取ります。

ストレッチング（毎日のびのび運動）

③ わき腹を伸ばす

8数える
×左右3回ずつ

A. オススメの運動方法 = 床・イスに 座って行う運動



- * 床に座った方は、「足を左右に開いた姿勢」か「あぐら」で座る。
- * イスに座った方は、イスから落ちないように、足を左右に開いて座る。
- * 床か、イスに「座って」行います。立って行うのは効果少。

【 関節を痛める危険があります 】

- × 手のひらが、前方や上を向かない。肩を痛める危険が高い。

オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = 床・イスに 座って行う運動

対象者 = 肩が痛む方、手を挙げるのが困難な方 など

○ 片方の肩を上げる

8数える
×左右3回ずつ



片方の肩だけを高く上げるのに合わせて、少し体を反対側へ倒し、わき腹を伸ばして保持
体の側面が、「③わき腹を伸ばす」動作と同じように動くため、同じ効果が得られます。

C. 運動の目的・効果

目的 「わきの下」の筋肉を伸ばし、ほぐす
肋骨の間にある筋肉を伸ばし、ほぐす
わき腹の筋肉を伸ばし、ほぐす

- 効果**
- 肩の動く範囲を広げる（腕が上がる・動作ができる 様になる）
 - 深い呼吸がしやすくなる（肋骨が大きく広がり、胸の呼吸が良くなる）
 - 体の動きにくさ・疲れやすさの改善（胴体部分の動きが良くなる）
 - △ 腰痛の予防・改善（わき腹・腰の筋肉のこわばりが軽減）

背中**の**強張り
腰痛 の方

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トレの「おすすめ」



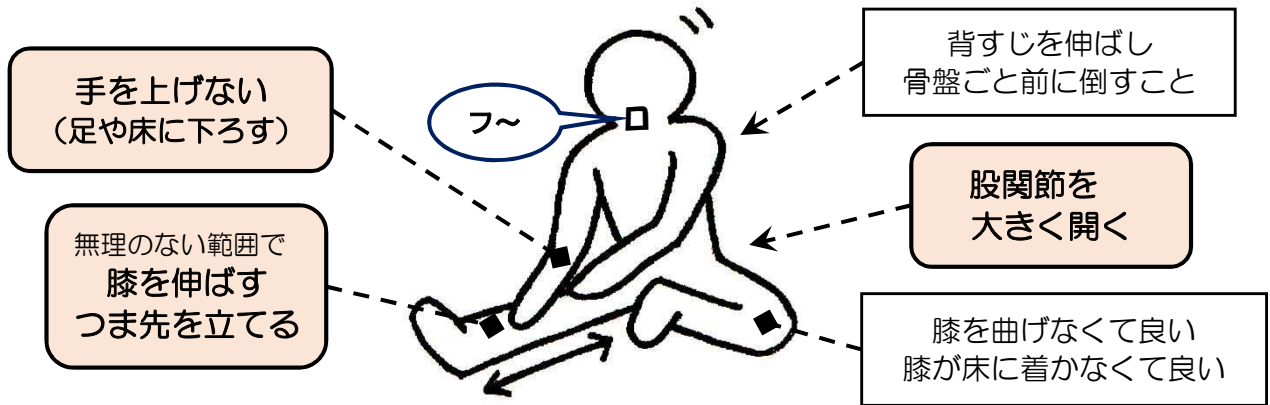
家事や作業の合間に
疲れを感じたら行おう

背中・腰の強張りや
体の動きにくさを感じる方に効果的

④ 太ももの裏を伸ばす

左右とも 30秒
×2回ずつ

A. オススメの運動方法 = 床に座って行う運動



* 体や頭を前後に揺らさない、出来るだけ動かないこと。

【 関節を痛める危険があります 】

- ✕ 股関節の開き方が、肩幅程度では不十分です
腰を痛める危険が高いため、股関節はできる範囲で大きく開きます。
- ✕ 膝を曲げ、あぐらとは逆に足を外へ出さないこと。（ハードル跳び型は危険）
膝の靭帯を痛める危険が高いため、膝を伸ばすか、片側あぐらの姿勢で行う。

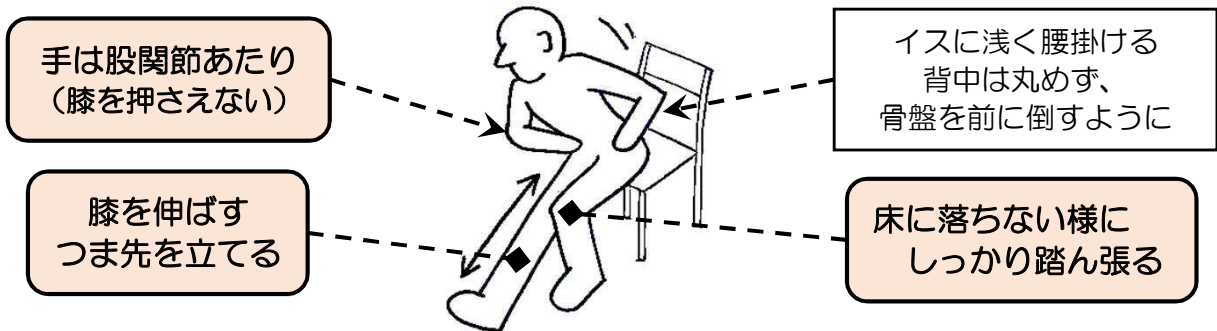
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = イスに座って行う運動

対象者 = 膝・腰が痛む方、床に下りるのが困難な方 など

④ 太ももの裏を伸ばす（イス版）

左右とも30秒
×2回ずつ



【 関節を痛める危険があります 】

- ✕ 伸ばした膝の上に、手を載せない。手で膝を押さない。
膝の靭帯が傷つく危険が高いため、手は股関節あたりに置いておきます。

C. 運動の目的・効果

目的 こわばりやすい、太ももの裏側の筋肉を伸ばし、ほぐす腰～背中～肩までの筋肉が固くなることを予防し、関節や姿勢、動作を良い状態には持つ。

- 効果**
- 慢性的な痛み（腰・背中・肩）や、疲労感の予防・改善
 - 歩行や動作を良くする（足を大きく踏み出せるなど）
 - 姿勢を良くする（床に、両足を前に出して座れるなど）
 - 関節の変形を予防する（姿勢の崩れを防ぎ、関節を良い状態には持つ）

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」



座って行う活動に合わせて **毎日やろう！**

- ・ テレビを見ながら
- ・ 洗濯物をたたみながら など

★長椅子やベッドがある場合のオススメ

長椅子やベッドの端に腰掛けて、片足を持ち上げて横に載せ、片足を伸ばした姿勢で行うと効果的です



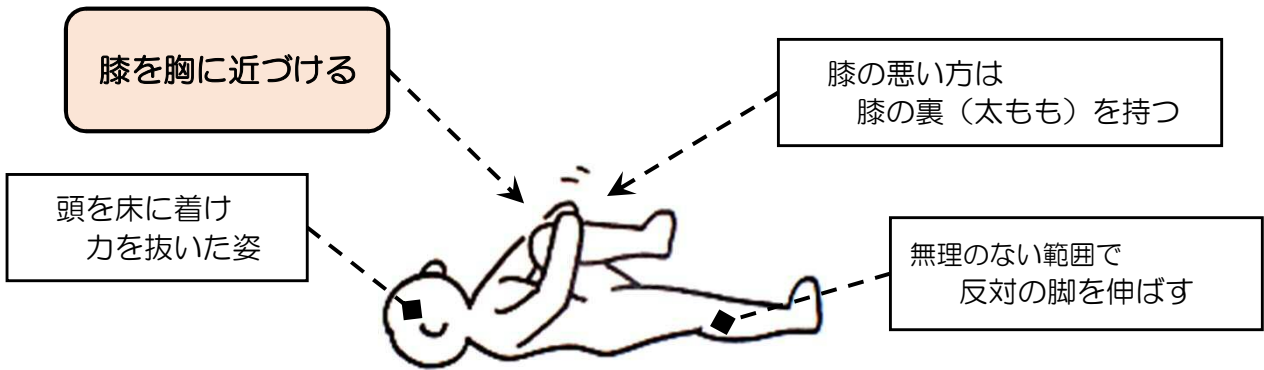
この体操は
必須

ストレッチング（毎日のびのび運動）

⑤ 膝を抱える

左右とも 30秒

A. オススメの運動方法 = 床に寝て行う運動



* 膝がまっすぐ胸に近づかず、外側へ逃げないように注意する。

【 関節を痛める危険があります 】

無理して膝関節を曲げない。（股関節の体操です）

✕ 膝関節が悪い方が無理に行うと、膝関節を痛める危険が高い。
股関節が悪い方が無理に行うと、股関節を痛める危険が高い。

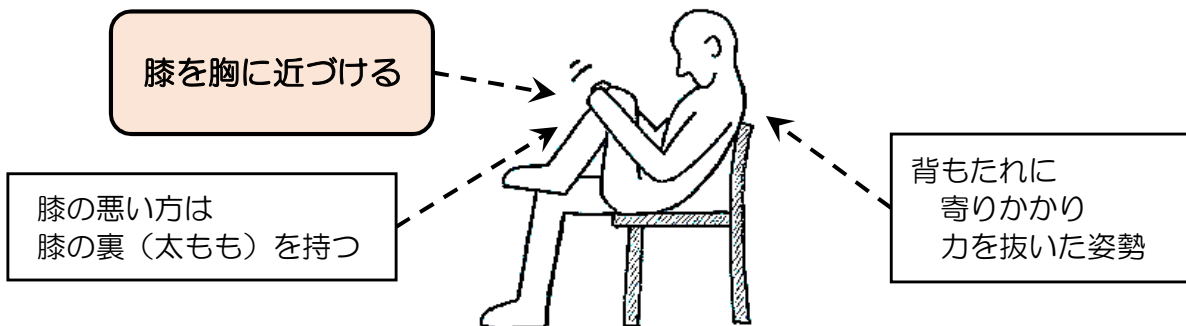
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = イスに座って行う運動

対象者 = 膝・腰が痛む方、床に下りるのが困難な方 など

⑤ 膝を抱える（イス版）

左右とも 30秒



【 関節を痛める危険があります 】

無理して膝関節を曲げない。（股関節の体操です）

✕ 膝関節が悪い方が無理に行うと、膝関節を痛める危険が高い。
股関節が悪い方が無理に行うと、股関節を痛める危険が高い。

C. 運動の目的・効果

目的 お尻の筋肉を伸ばし、ほぐす
腰や股関節の動きが悪くなり、動きにくくなることを予防・改善

- 効果**
- 慢性的な腰痛・背中の痛み、疲労感を改善
 - 床に座りやすくなる（股関節が固くて、床に座れないことを改善）
 - 「またぐ」等の生活動作が楽にできる

腰痛の方
疲労した時

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」



就寝前に行おう
*布団やベッドの中で、寝ながら体操

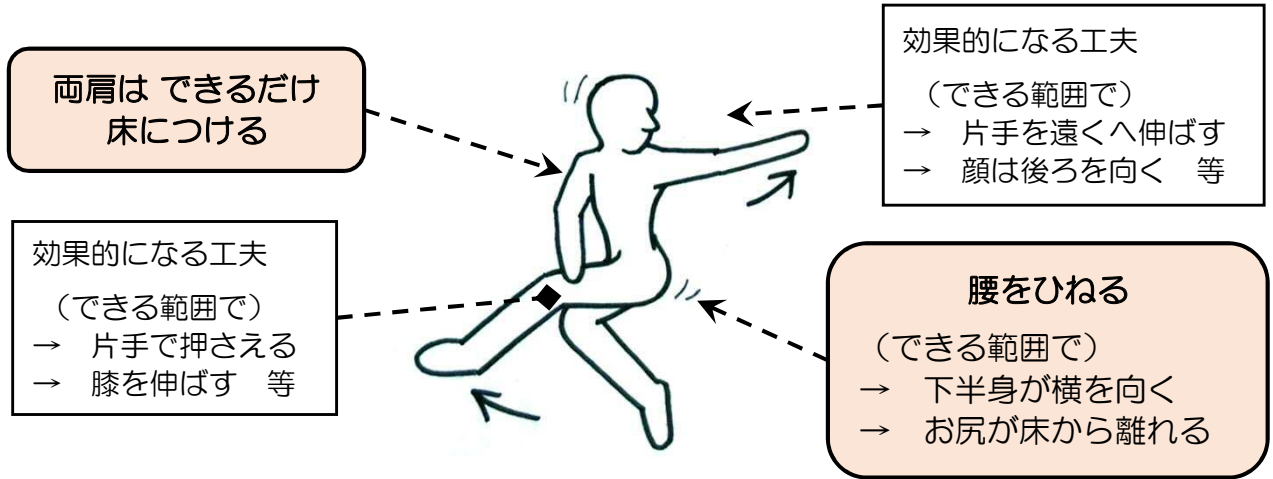
疲れて、横になり「休む」時
*単に寝るよりも、疲れが取れる

ストレッチング（毎日のびのび運動）

⑥ 体をひねる

左右とも 30秒

A. オススメの運動方法 = 床に寝て行う運動



* お尻が床に着いたままで、股関節だけの運動にならない様に注意する

【 関節を痛める危険があります 】

✕ 股関節が人工関節の方、腰の痛みが強くなる場合は、足を組まない。
両膝を立て、足を組まずに揃えたまま膝を倒し、骨盤ごと転がします。

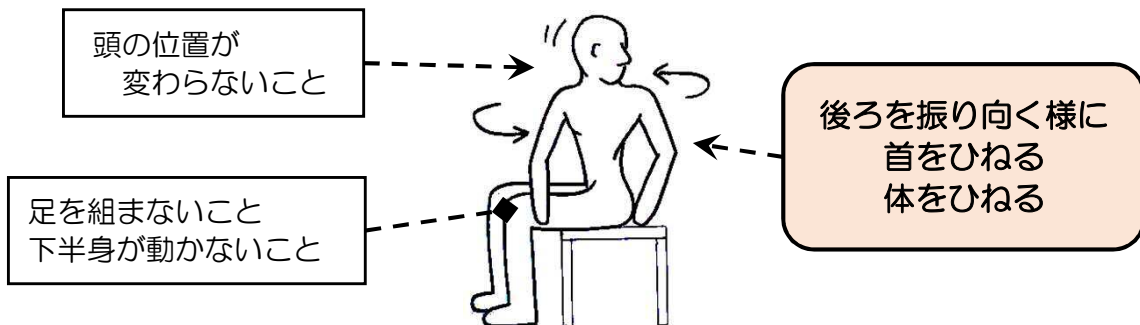
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = イスに座って行う運動

対象者 = 膝・腰が痛む方、床に下りるのが困難な方 など

⑥ 体をひねる（イス版）

左右とも 30秒



* 体をひねらずに、首や手の動きだけでごまかさない。

C. 運動の目的・効果

目的 背骨を支える筋肉、腰～背中の筋肉を伸ばし、ほぐす
背骨の動きが悪くなり、動きにくくなることを予防・改善

- 効果**
- 慢性的な腰痛・背中の痛み、疲労感を改善
 - 歩行や様々な生活動作が楽になる（自然な動作に、体のひねりが重要）
 - 転倒予防（体をひねる動作が苦手だと、転倒の危険が増える）

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」



就寝前に行おう
*布団やベッドの中で、寝ながら体操

疲れて、横になり「休む」時
*単に寝るよりも、疲れが取れる

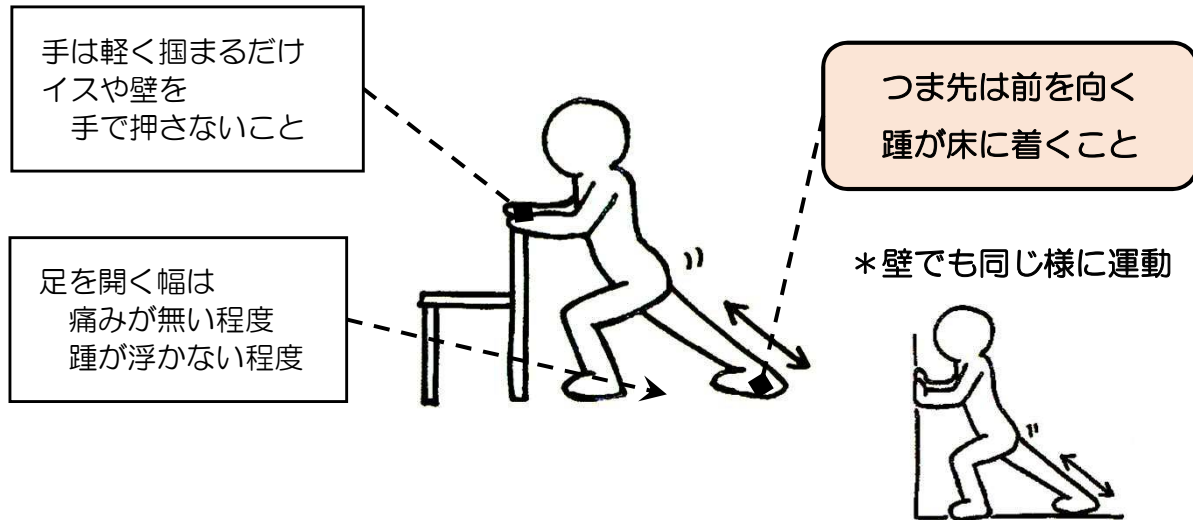
腰痛の方
疲労した時

ストレッチング（毎日のびのび運動）

⑦ ふくらはぎを伸ばす

左右とも 30秒

A. オススメの運動方法 = イス・壁につかまって行う運動



【 関節を痛める危険があります 】

× 腰が反るほど、上半身を起こさない（前屈みの姿勢が良い）
腰を反らせ過ぎると背骨・神経の管が圧迫され、腰痛や神経症状の原因となる

オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 << なし >>

*自分で歩ける方であれば、「⑦ふくらはぎを伸ばす」運動ができます。

C. 運動の目的・効果

目的 ふくらはぎの筋肉を伸ばし、ほぐす
膝や足首の動きを良くして、関節や動作の悪化を予防・改善

- 効果**
- 膝の痛みを予防・改善（足首・膝の動きが良くなり、膝関節の負担が軽減）
 - つまづき（転倒）や、段差・坂道での歩きにくさを予防・改善
 - 足のむくみを予防・改善（ふくらはぎの血行が良くなる）
 - 夜間のこむら返りの予防・改善 注）水分補給も重要です

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」



家事や作業の合間に
疲れを感じたら行おう

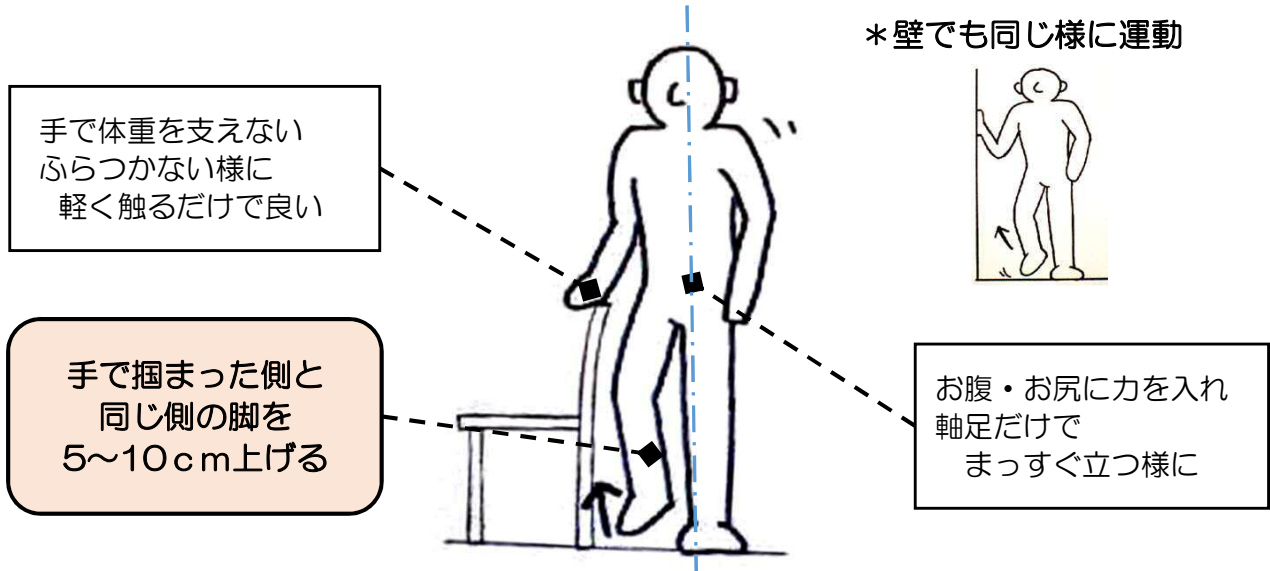
- 台所で、流しに掴まって
- 洗面所で、洗濯機や洗面台につかまって
- 作業に疲れた時に、塀や壁につかまって

この体操は
必須

⑧ 開眼片足立ち

左右とも 60秒

A. オススメの運動方法 = イス・壁につかまって行う運動



* 無理に60秒行う必要はなく、疲れたら途中で止める

オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = イス・壁に 両手でつかまって行う運動

対象者 = 両手でつかまってないと、バランスを保つのが困難な方

両腕で、体の左右それぞれで何かに掴まり、
「⑧開眼片足立ち」と同じように、片足で立つ

* 自分で歩ける方であれば、基本的に「片足で立つ」
ことができます。両手を使ってバランスを保ちながら、
「片足で立つ」脚力を鍛えます。

C. 運動の目的・効果

目的 「片足で立つ」ことが出来るだけの脚力・バランスを維持する
自分で歩くための基本的な脚力を維持し、転倒を予防する。

- 効果**
- 歩行時のふらつき・つまずきを予防・改善し、歩き方が良くなる
 - 生活場面での転倒（骨折）を予防・改善
 - 骨粗しょう症の予防（骨を刺激して、骨の再生を助ける）

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トレの「おすすめ」



生活の合い間・すき間

ふと気が付いた瞬間に行おう

- いつものテレビ番組を見る間に
- 歯磨きや電子レンジの間に
- レジ待ちの間に、買い物カートにつかまって
- 信号待ちの際に、電柱やポールにつかまって

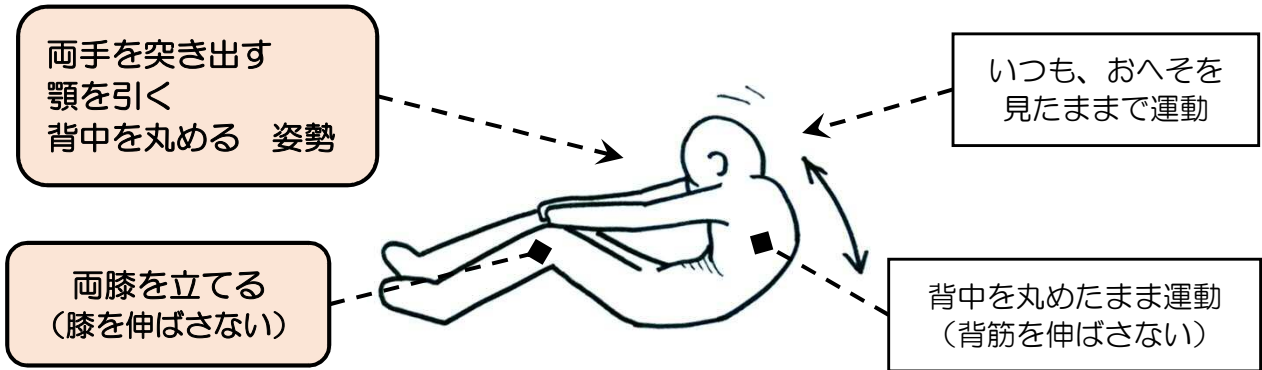
この体操は
必須

筋力トレーニング（たまには しっかり運動）

⑨ ヘそのぞき・腹筋

8数える×5回

A. オススメの運動方法 = 床に座って行う運動



- * 運動開始の姿勢よりも、頭や体が前方に出ないように注意
- * 体をしっかり後ろへ倒すことで、腹筋が鍛えられる

【腰を痛める危険があります】

✗ 腕や顎が上に上がらない（丸めた背中が伸びない）ようにする。
 背中・腰や股関節の筋肉が使われて、腹筋が働かず、腰痛の原因となります。

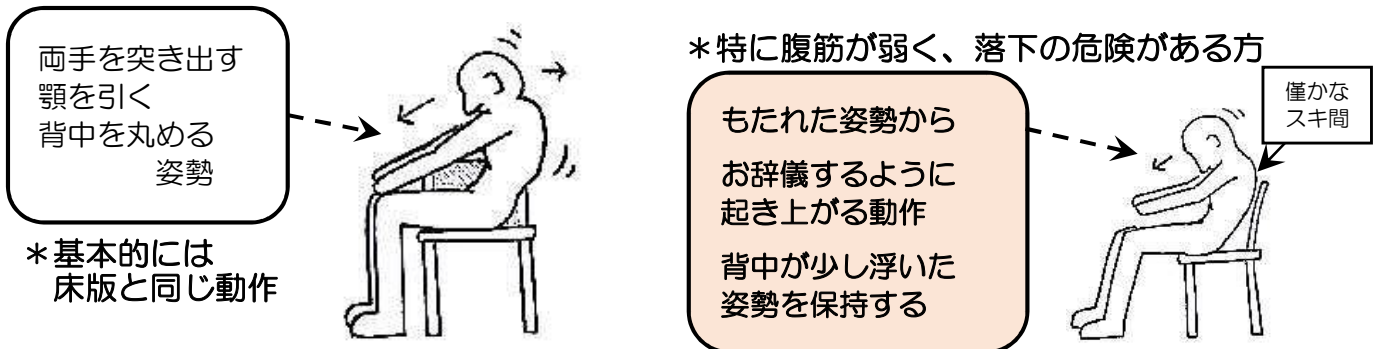
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = イスに座って行う運動

対象者 = 膝・腰が痛む方、床に下りるのが困難な方 など

⑨ ヘそのぞき・腹筋（イス版）

8数える×5回



【腰を痛める危険があります】

✗ 腕や顎が上に上がらない（丸めた背中が伸びない）ようにする。
 背中・腰や股関節の筋肉が使われて、腹筋が働かず、腰痛の原因となります。

C. 運動の目的・効果

目的 体を支えている姿勢の「要」である、腹筋を鍛える
姿勢を良くして関節の負担を軽減し、体の動きを安定させる。

- 効果**
- 姿勢を良くして、腰痛や関節疾患を予防・改善する
 - バランスを良くし、転倒を防止する
(上半身を支える筋力を増やして、姿勢を安定させる)
 - 背骨のズレを予防し、神経の圧迫による神経症状を改善

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」



座って行う活動に合わせて行う

- ・ テレビを見ながら
- ・ 本を読みながら

お尻が痛くない様に…

- ・ お布団の上で
- ・ 座布団やイスに座っている時に

この体操は
必須

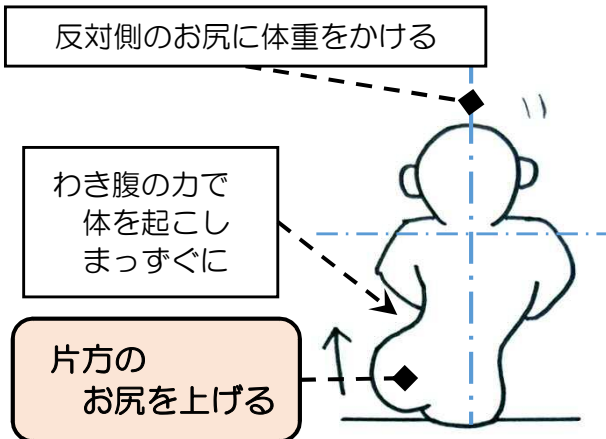
筋力トレーニング（たまには しっかり運動）

⑩ 左右のお尻上げ～歩く

8数える
×左右3回ずつ

A. オススメの運動方法 = 床・イスに 座って行う運動

■ 左右のお尻上げ



お尻を上げる運動の後で

■ お尻で前後に歩く 8数える×2回

前後へ 大きく動く

< 床の場合 >



< イスの場合 >



- * 上半身を横へ傾けて、お尻を浮かせる動作では、効果が無い
- * 頭や肩が、できるだけ傾かない様すると効果的

オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 << なし >>

*自分で歩ける方であれば、「⑩左右のお尻上げ」運動ができます

お尻が床から上がらない様に見えても、
お尻を上げようと「力を入れる」ことで、
筋肉が働くので、運動の効果があります。

*実際にお尻が持ち上がるかどうかは重要ではない

C. 運動の目的・効果

目的

骨盤まわりの筋肉をほぐす
骨盤まわりと、わき腹の筋肉を鍛える

効果

- 腰痛の予防・改善（骨盤の動きを良くして、腰の負担を減らす）
- 歩き方が良くなり、バランスが改善する
（骨盤の動きを良くして、体の動かし方を上手にする）

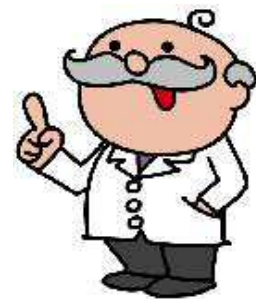
腰痛の方

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」

座って行う活動に合わせて
・ テレビを見ながら

座っていて、ふと思いついた時に行う
・ 病院などで、座って待つ間



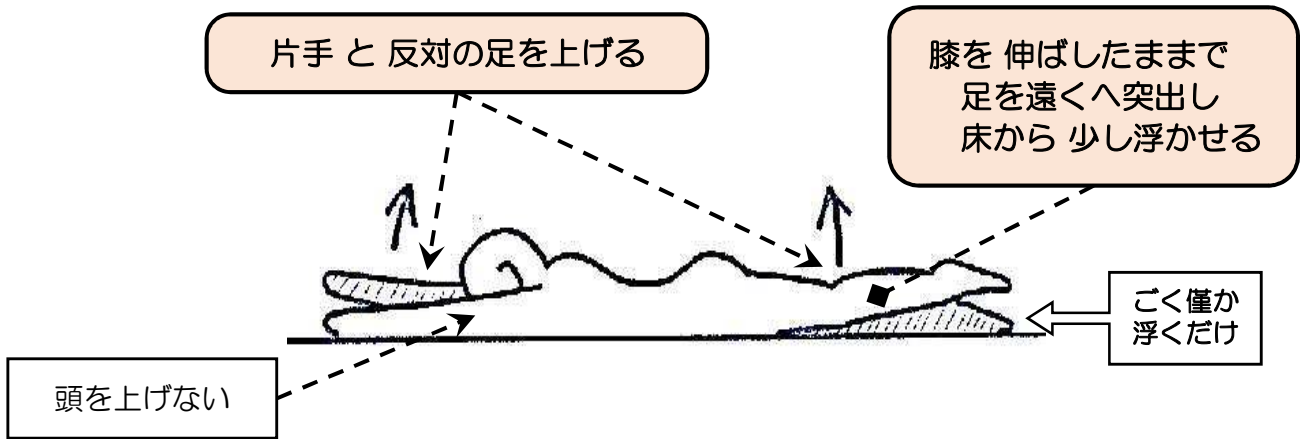
注) バランスや歩行に関しては、「◎開眼片足立ち」も大切！

筋力トレーニング（たまには しっかり運動）

⑪ 片手・片足あげ

8数える
×左右3回ずつ

A. オススメの運動方法 = 床に寝て行う運動



* 「体をひねる」動作で、肩や腰を動かしてごまかさないこと

【腰を痛める危険があります】

- × 手足を大きく持ち上げない。（背中が反り返らない）
背骨の反り過ぎによる神経症状、筋肉の頑張り過ぎによる腰痛が起こる。

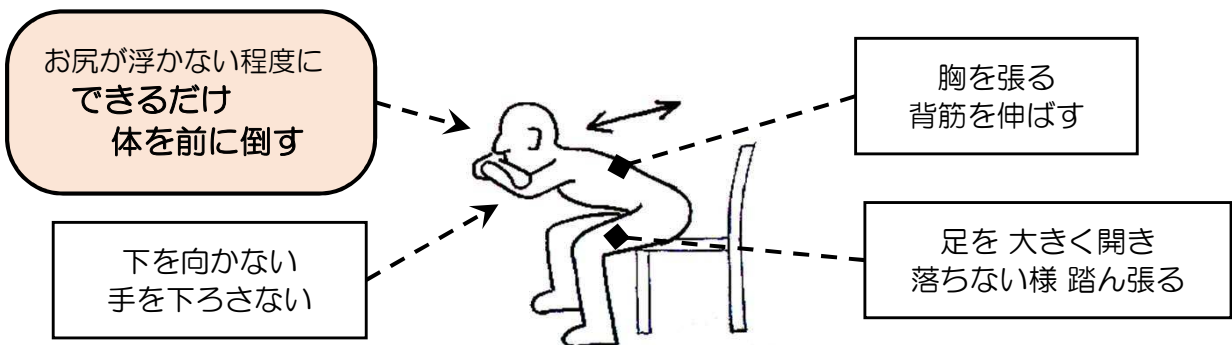
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = イスに座って行う運動

対象者 = 膝・腰が痛む方、床に下りるのが困難な方、
背中の変形がある方、うつ伏せが困難な方 など

⑪ 体を前に傾ける

8数える×5回



【腰を痛める危険があります】

- × 体を「前後に動かす」のではなく、「前に傾けた姿勢」で保つ。
背骨の並びが「ずれやすい」ため、神経症状や腰痛の原因となります。

C. 運動の目的・効果

目的 背骨を支えていて、姿勢に大きな影響のある背筋を鍛える
姿勢を良くして関節の負担を軽減し、神経の通りを良くする

- 効果**
- 背中・腰の痛み、疲れやすさを予防・改善する
 - 姿勢の崩れによる、バランスの低下、膝の痛みを予防する
 - △ 背骨の変形（円背）の予防（うつ伏せの姿勢で、背筋が伸びる）
 - 背骨のズレを予防し、神経の圧迫による神経症状を改善

腰痛の方
姿勢が悪い方

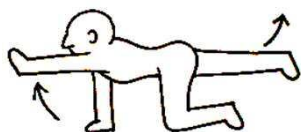
毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」



朝晩など、布団・ベッドに寝ている時に
疲れて横になっている時に
うつ伏せに寝るだけでも、背筋が伸びる

注) 「四つ這い」での運動は要注意



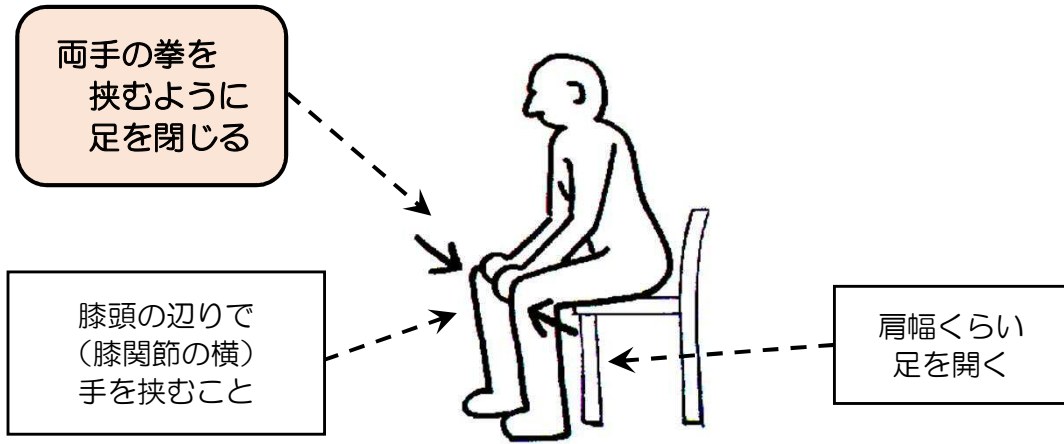
片膝に体重が掛かり過ぎるため、
膝関節を痛める危険があります。

正しい姿勢で運動することが難しいため
効果を得られにくいことが多い

⑫ 足を閉じる

8数える×3回

A. オススメの運動方法 = イスに座って行う運動



* 手が痛くなる位に強く力を入れ、足を閉じ続けること

【 関節を痛める危険があります 】

- ✕ 握力が低い方、リウマチなどで手指の変形がある方は、手を挟まない。
足の力に負けて、手指の関節が壊れる・変形する危険があるため
両膝の間に、ボールやタオルなどを挟んで運動することがオススメ

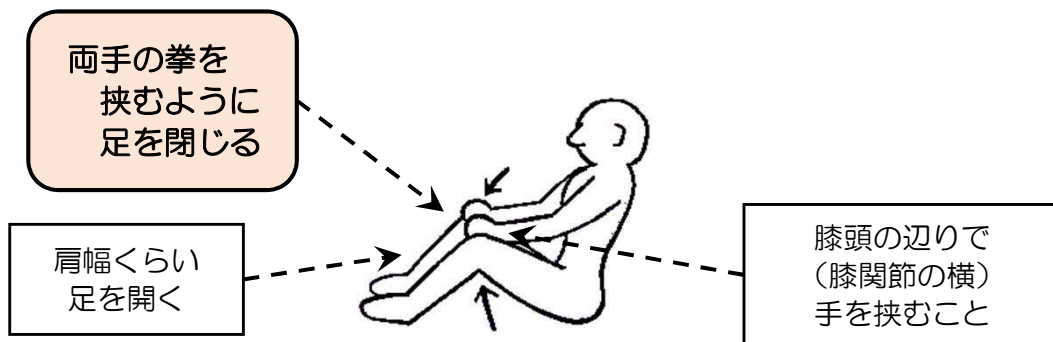
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = 床に座って行う運動

* イスが無い場合のみ

⑫ 足を閉じる（床版）

8数える×3回



【 関節を痛める危険があります 】

- ✕ 握力が低い方、リウマチなどで手指の変形がある方は、手を挟まない。
足の力に負けて、手指の関節が壊れる・変形する危険があるため
両膝の間に、ボールやタオルなどを挟んで運動することがオススメ

C. 運動の目的・効果

目的 膝関節と股関節を内側から支える、太ももの内側の筋肉を鍛える
間接的に、股関節の内側にある、骨盤（底）の筋肉を鍛える

- 効果**
- 膝関節の変形（^オ脚）の予防
 - △ 片足を上げた時のバランスを向上（股関節・骨盤を安定させる）
 - △ 尿もれ予防・改善（尿を我慢する筋肉を鍛える）

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」

膝痛・O脚の方



自分の「拳2個分」サイズ

- ★バスタオル
円柱状に丸めて使う
- ★ボール
柔らか過ぎず、
ほど良い大きさ



尿もれの方

「⑫足を閉じる」よりも効果的な運動

〈骨盤底筋訓練〉 尿を我慢する筋肉を鍛える

- ↓
- 1番 = イスに座った姿勢 / 仰向けに寝て、両膝を立てた姿勢 になる
 - 2番 = 肛門を絞め、さらに前方に力を入れて膣・尿道を絞める
 - 3番 = 「2番」を5秒間絞め続けたあと、10秒かけてゆっくり力を抜く
 - 4番 = 「3番」を20回繰り返す。朝・昼・晩・寝る前にそれぞれ行う

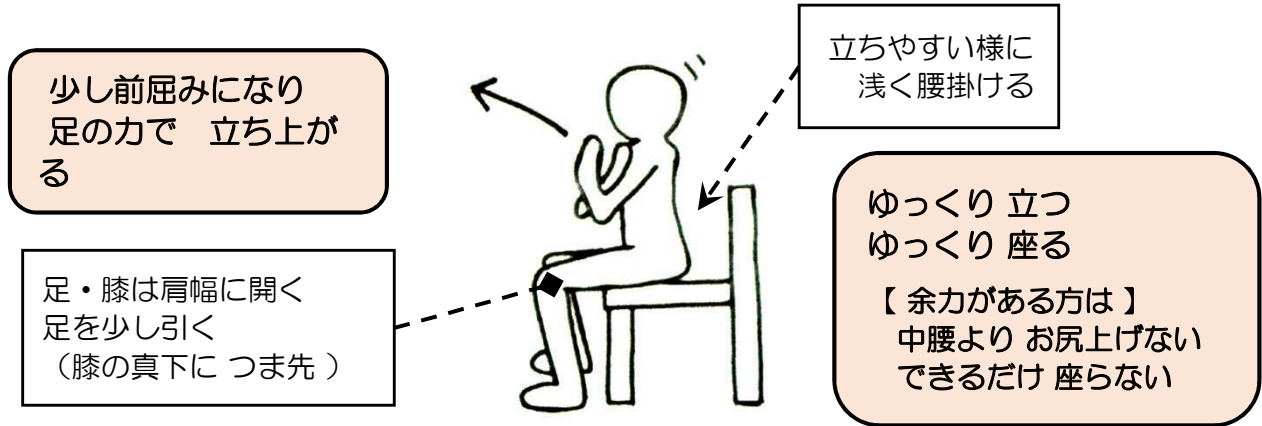
座って活動している時、座った待ち時間などを利用しよう

筋力トレーニング（たまには しっかり運動）

⑬ イスからの立ち上り

8数える×5回

A. オススメの運動方法 = イスに座って行う運動



* 立ち上がり動作が、深くお辞儀した姿勢
(顔や胸が床を向いている) になっていると効果少

【 関節を痛める危険があります 】

- ✗ 脛が床に垂直で、傾かないようにする。
膝関節を傾けて動かすため、関節・靭帯が壊れ、膝痛・変形が起こります。
- ✗ 立ち座りの動作時に、両膝が左右に動かないようにする。
膝関節が 内/外側に動くことで、関節・靭帯が壊れ、膝痛・変形が起こります。

注) 適切なイスの条件 = イス座面の高さが、本人の「膝下の長さ」より僅かに高い

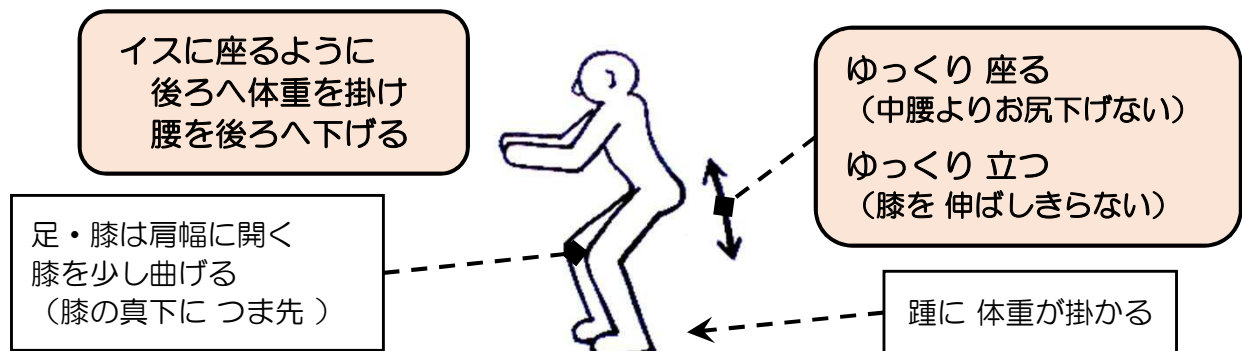
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = 立って行う運動

*イスが無い場合のみ。

⑬ 1/4スクワット

8数える×5回



【 関節を痛める危険があります 】

- ✗ 自宅やイス（床から膝までの高さを推奨）を使った体操を推奨します。
動作が難しく、関節を壊す危険があるため、⑬イスからの立ち上り 運動が良い

C. 運動の目的・効果

目的 立つ・歩くために重要な、太もも（前）の筋肉を鍛える
歩行時に体重を支える筋肉を鍛え、自分の足で歩ける脚力を維持する

- 効果**
- 膝痛の予防・改善（関節を支える筋力を増やし、膝を円滑に動かす）
 - 立ち上り・段差昇降・歩行の動作を維持・改善する
（体重に負けずに、「立ち上がる」「膝を伸ばす」のに必要な筋力を増やす）
 - 腰痛・疲労感の改善（足腰を強くして、慢性的な疲労からの腰痛を防ぐ）
 - 冷えにくい体、免疫力の向上
（筋肉を増やすことで発熱力を高め、体温を上げる）

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」

いつもの場所で、3日に1度（週2回）計画的に！



- 自宅に立ち上り運動に適したイスがある
注）座面が、本人の「膝下の長さ」より僅かに高いイス
 - ・ 台所のイスで、机や流し台につかまって
 - ・ 縁側に置いたイスで、景色を眺め気分よく
- 自宅に適当なイスがない
 - ・ 洋式トイレに座り、手すりに掴まって

★ 膝の痛みなく、筋力があり、動作が上手な方【限定】

生活の合い間・すき間で、1/4スクワット

- ・ 台所の流し台で、食器を洗いながら
- ・ 洗面所で、歯みがきをしながら

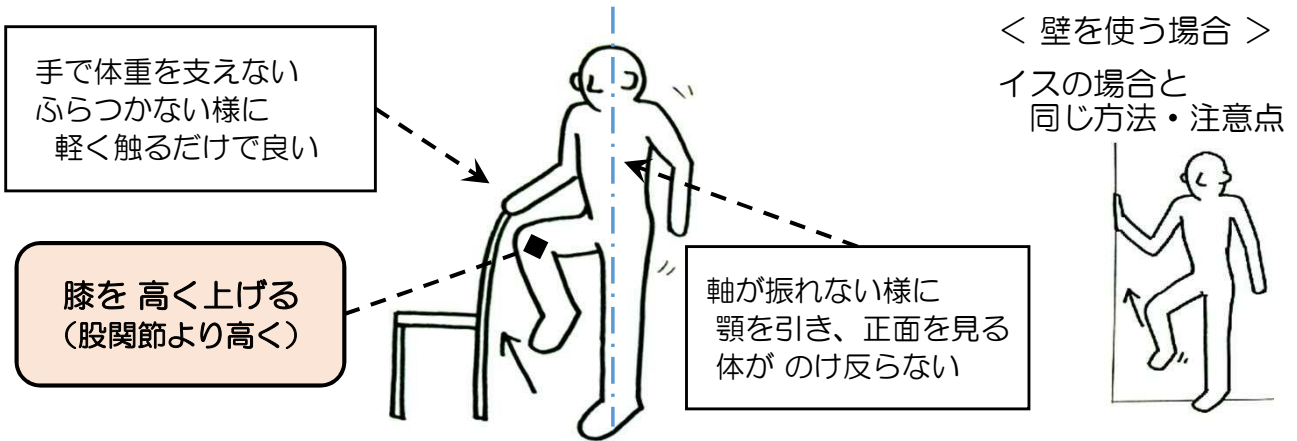
この体操は
必須

筋力トレーニング（たまには しっかり運動）

⑭ 太ももを上げる

8数える
×左右3回ずつ

A. オススメの運動方法 = イス・壁につかまって行う運動



* 顎を引き、下腹部に力を入れて、骨盤・背骨がまっすぐになるように

注) 両手でつかまっていないと、バランスを保つのが困難な方
両腕で、体の左右それぞれで何かにつかまり、
「⑭太ももを上げる」と同じように、足を上げる

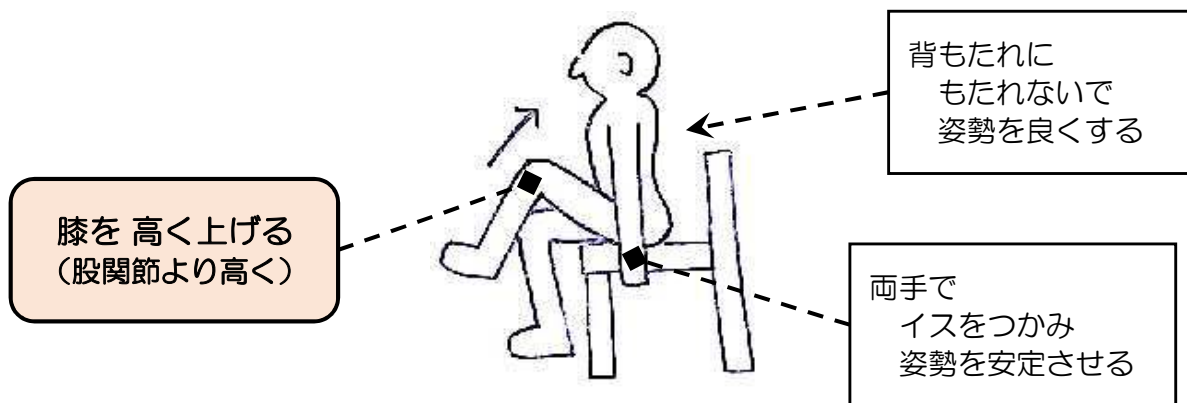
オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 = イスに座って行う運動

対象者 = バランスを保つのが困難で、座っていないと、足が上がらない方

○ 座って足を上げる

8数える
×左右3回ずつ



C. 運動の目的・効果

目的

背骨・骨盤を支える、筋肉を鍛える

背骨を支える筋肉を鍛えて、背骨のズレを予防し、姿勢を良くする

効果

- 腰痛を予防・改善（背骨・骨盤を支えて、安定させる）
- 足の神経症状を予防・改善（背骨のズレによる神経の圧迫を改善）
- つまづきを予防し、歩きやすくなる（歩行時に骨盤が安定する）

腰痛の方

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トシの「おすすめ」



生活の合い間・すき間

ふと気が付いた瞬間に行おう

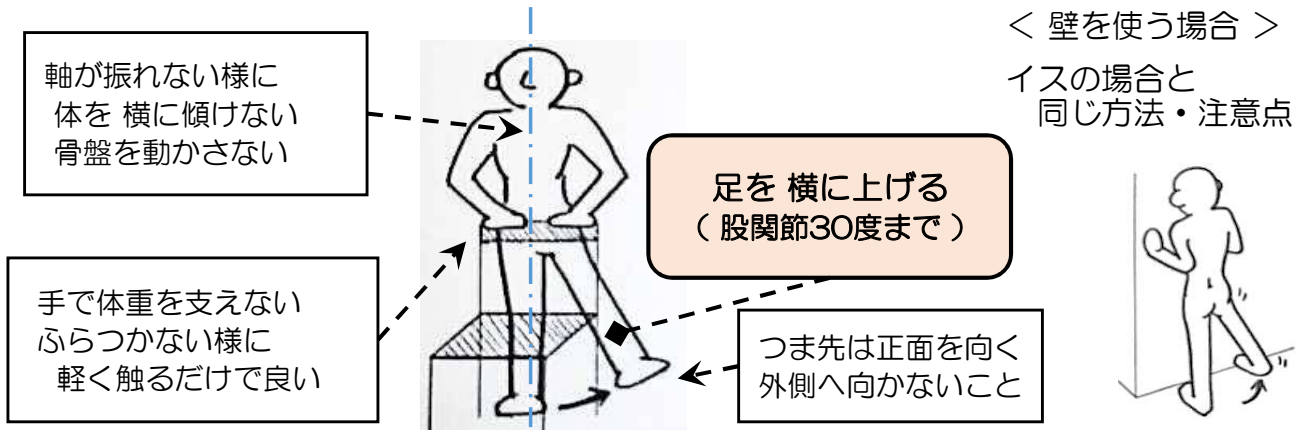
- いつものテレビ番組を見る間に
- 歯磨きや電子レンジの間に
- レジ待ちの間に、買い物カートにつかまって
- 信号待ちの際に、電柱やポールにつかまって

筋力トレーニング（たまには しっかり運動）

⑮ 足を横に上げる

8数える
×左右3回ずつ

A. オススメの運動方法 = イス・壁に 両手でつかまって行う運動



*足が大きく上がる（股関節30度以上）場合は、ごまかした運動です

オススメの運動方法が困難な場合

B. もうひとつの運動方法 << なし >>

*自分で歩ける方であれば、「⑮足を横へ上げる」運動ができます

C. 運動の目的・効果

目的 膝関節と骨盤を支える、太ももの外側にある筋肉を鍛える
太ももの外側を鍛えて、膝関節を支え・骨盤を安定させる

- 効果**
- 膝痛の予防・改善（膝関節を支える筋力を増やし、ズレを防止）
*特に膝が内側へ変形する「X(エックス)脚」傾向がある方に必要な運動
 - 歩き方・バランスが良くなる
（片足を上げて、骨盤・お尻が傾かないように安定させる）

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トレの「おすすめ」



生活の合い間・すき間

ふと気が付いた瞬間に行おう

- ・ いつものテレビ番組を見る間に
- ・ 歯磨きや電子レンジの間に
- ・ レジ待ちの間に、買い物カートにつかまって
- ・ 信号待ちの際に、電柱やポールにつかまって

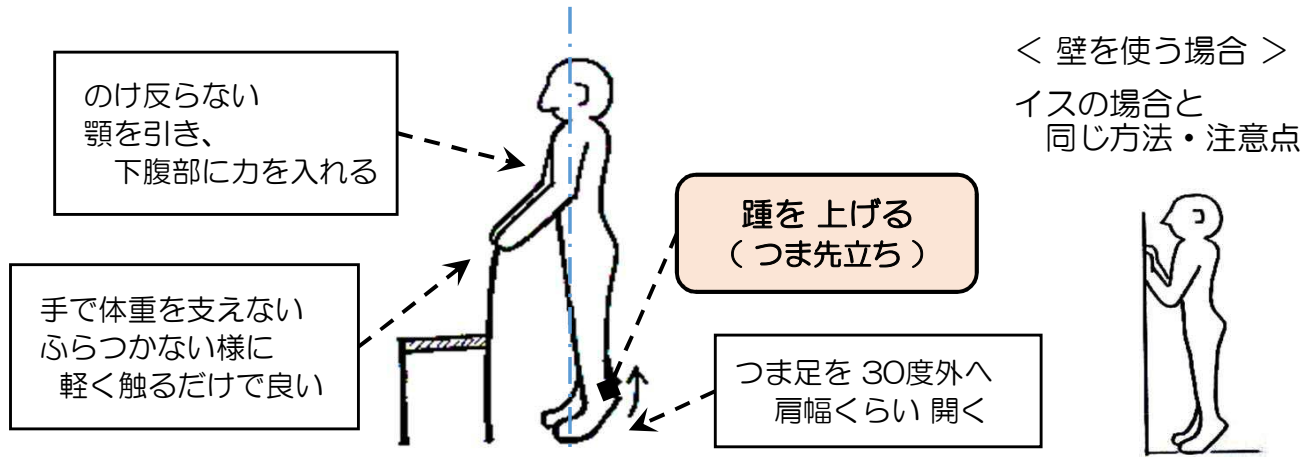
膝痛の方
バランスが悪い方

筋力トレーニング（たまには しっかり運動）

①⑥ 踵を上げる

8数える×5回

A. オススメの運動方法 = イス・壁に 両手でつかまって行う運動



* 膝関節や踵に痛みがある方は、「踵を落とす」動作をしなくて良い

オススメの運動方法が困難な場合

B. 補助的な運動方法 << なし >>

* 自分で歩ける方であれば、「①⑥踵を上げる」運動ができます

C. 運動の目的・効果

目的 立つ・歩くために重要な、ふくらはぎの筋肉を鍛える
ふくらはぎを鍛えて、足首の動きを助け、膝関節を守る

- 効果**
- 段差・坂道が歩きやすくなる（足首で体重を支える力を強くする）
 - 歩幅が広がり、歩行が良くなる（前に進むための蹴り足が強くなる）
 - 足のむくみを予防・改善（ふくらはぎの血行が良くなる）
 - 骨密度が上がる（踵へ刺激を与えて、骨を再生する）

毎日の生活習慣に合わせて運動すると楽ちん♪

自宅トレの「おすすめ」



生活の合い間・すき間

ふと気が付いた瞬間に行おう

- いつものテレビ番組を見る間に
- 歯磨きや電子レンジの間に
- レジ待ちの間に、買い物カートにつかまって
- 信号待ちの際に、電柱やポールにつかまって

この体操は
必須