

# 「毎日のびのび」運動

## ストレッチング

痛くない範囲で  
じっくり伸ばす

イスに座って運動

### ① 背伸びする

肩こり予防  
姿勢改善



3回

両手を上方に突き出してから  
さらに上へ、上へ、伸ばす  
背伸びしたまま  
8数える

### ② 胸を張る

猫背予防  
肩こり予防

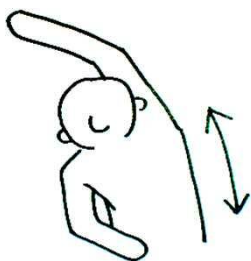


3回

腕を開き、胸を張って  
肩甲骨を背中で寄せるように  
力を入れたままで  
8数える

### ③ わき腹を伸ばす

呼吸改善  
腰痛予防



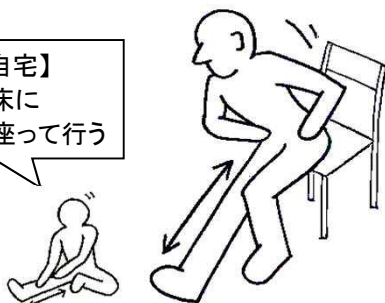
左右とも  
3回

手を反対側の斜め上方へ  
伸ばし続けるようにして  
わき腹を伸ばしたまま  
8数える（反対側も）

### ④ 太ももの裏を伸ばす

腰痛・膝痛予防

【自宅】  
床に  
座って行う



左右とも  
30秒  
2回

イスに浅く座り、片足を伸ばす  
踵を床につけ、つま先を上げる  
両手を足のつけ根に置く  
背すじを伸ばし、体を前傾して  
そのまま保つ（反対側も）

## ストレッチング

痛くない範囲で  
じっくり伸ばす

イスに座って運動

### ⑤ 膝を抱える

腰痛予防

【自宅】  
仰向けに  
寝て行う



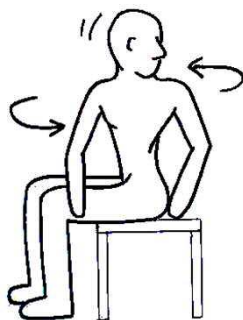
左右とも  
30 秒

片方の膝を抱えるように  
胸の方に引きつけて  
そのまま保つ（反対側も）  
\*膝痛の方は、太ももの裏を持つ

### ⑥ 体をひねる

腰痛予防

【自宅】  
仰向けに  
寝て行う



左右とも  
30 秒

右手をお尻の後ろにつき  
左手で右膝を押さえる  
右側へ体をねじり  
顔は後ろを振り向くように  
そのまま保つ（反対側も）

立って、イスにつかまり運動

### ⑦ ふくらはぎを伸ばす

歩行改善  
膝痛予防



左右とも  
30 秒

足を大きく前後に開き  
つま先の向きを前にそろえる  
ゆっくり前方の足の膝を曲げ  
後方の足の踵をつけて  
そのまま保つ（反対側も）

## バランス

### ⑧ 開眼片足立ち

歩行改善  
骨密度アップ



左右とも  
60 秒

片手をイスにつき、姿勢を正す  
手をついた側の足を  
前方に5cmほど上げる  
残った足で、まっすぐ立ち  
そのまま保つ（反対側も）

# 「たまには、しっかり」運動

## 筋力トレーニング

3日に一度 息を止めずにゆっくり

イスに座って運動

### ⑨ ヘそのぞき・腹筋

腰痛予防  
姿勢改善

【自宅】  
床に  
座って行う

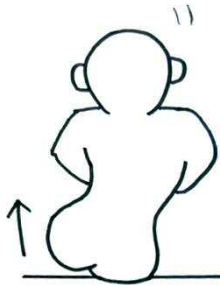


5回

手を膝へ伸ばし、背中を丸めるアゴを引き、おへそを見ながら4数えながら、体を後ろへ倒す4つ数えながら、お辞儀をする様に、体を起こす

### ⑩ 左右のお尻上げ

歩行改善  
腰痛予防



左右とも

3回



2回

頭の位置はそのまま

左右のお尻を上げ、8数える

— 追加運動 —

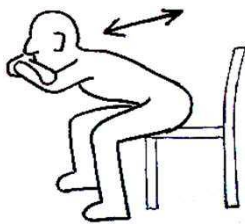
交互にお尻を持ち上げ

8数えながら、イスの上をお尻で歩く

### ⑪ 体を前に傾ける

腰痛予防  
姿勢改善

【自宅】  
うつ伏せに  
寝て行う



5回

足を大きく開き、腕を組む

前を向き、背すじを伸ばしたまま

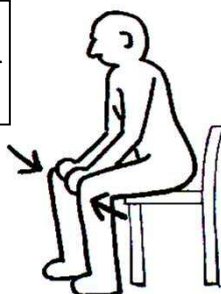
ゆっくり、体全体を前に倒す

そのままの姿勢で8数える

### ⑫ 足を閉じる

膝痛予防  
尿もれ防止

【自宅】  
タオルやボールを  
挟んで運動する



3回

両手の拳を膝の間に入れる

挟み込むように足を閉じる

力を入れたままで

8数える

筋力トレーニング

3日に一度 息を  
止めずにゆっくり

イスに座って運動

⑬ イスからの立ち上がり



5回

膝痛・腰痛予防  
歩行改善 寝たきり予防

イスに浅く座り、足は肩幅に開く  
4数えながら、ゆっくり立つ  
4数えながら、ゆっくり座る  
\*膝の位置が動かないように注意する

立って、イスにつかまり運動

⑭ 太ももを上げる

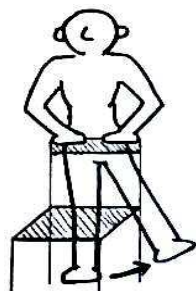


左右とも  
3回

腰痛予防  
つまづき防止

腰の高さまで  
太ももを持ち上げて  
そのまま、8数える

⑮ 足を横に上げる



左右とも  
3回

歩行改善・膝痛予防

頭を動かさないようにしながら  
つま先の向きを前にしたままで  
片足を横に上げる  
そのまま、8数える

⑯ 踵を上げる



5回

歩行の改善・骨密度アップ

踵を上げて、つま先立ちになる  
そのまま8数えてから、  
床に打ちつける様に  
ドスンと踵を下ろす