

# 「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

床に座って運動

### ① 背伸びする



3回

肩こり予防  
姿勢改善

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



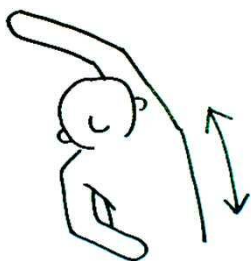
3回

猫背予防  
肩こり予防

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



左右とも  
3回

呼吸改善  
腰痛予防

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



左右とも  
30秒  
2回

片足を伸ばし、つま先を立てる  
手は足の上に置き、  
ゆっくり体を前へ傾け、  
そのまま保つ（反対側も）

仰向けに寝て運動

ストレッチング

痛くない範囲で  
じっくり伸ばす

⑤ 膝を抱える

腰痛予防

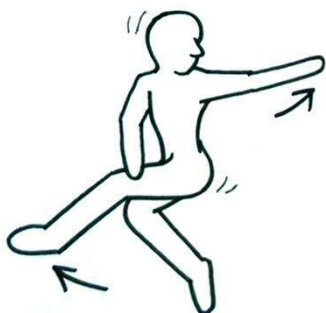


左右とも 30 秒

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



左右とも  
30 秒

膝を立て、片足を上げて足を組む  
組んだ足を反対側へ倒しながら  
背中中は床に着けたまま、体をひねる  
顔は倒した足と反対側を向いて  
そのまま保つ（反対側も）

立って、壁につかまり運動

⑦ ふくらはぎを伸ばす

歩行改善  
膝痛予防



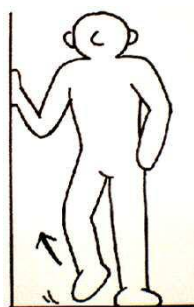
左右とも  
30 秒

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

片手を壁につき、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

床に座って運動

## ⑨ ヘそのぞき・腹筋

腰痛予防  
姿勢改善

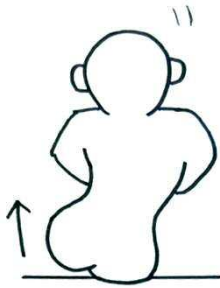


5回

膝を立て、両手を突き出す  
背中を丸め、おへそを見ながら  
4数えながら、体を後ろへ倒す  
4数えながら、お辞儀して起きる

## ⑩ 左右のお尻上げ～歩く

歩行改善  
腰痛予防



左右とも  
3回



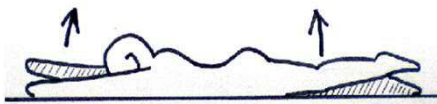
1回

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ながら  
前後に8ずつお尻で歩く

うつ伏せに寝て運動

## ⑪ 片手・片足上げ

腰痛予防  
姿勢改善



オススメ  
の方法



左右とも  
3回

片手と、反対側の足を  
水平に持ち上げて、8数える  
手足をかえて、反対側も行う  
\*膝の痛い方は、必ず  
うつ伏せで運動すること

床に座って運動

## ⑫ 足を閉じる

膝痛予防  
尿もれ防止



3回

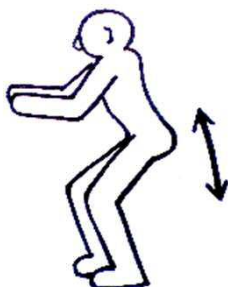
両手の拳を膝の間に入れる  
挟み込むように足を閉じる  
力を入れたままで  
8数える

**筋力トレーニング**

3日に一度 息を止めずにゆっくり

**⑬ 1/4スクワット**

【自宅】  
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

足を肩幅に開き、膝を少し曲げ、つま先より前に出ない様にしながら4数えながら、腰を下ろし4数えながら、ゆっくり立つ

\*できればイスを使った「立ち上がり」が良い

立って、壁につかまり運動

**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