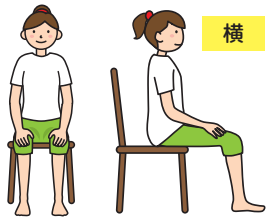
自宅でできる体操に取り組みましょう

簡単で効果的、かつ安全に取り組める体操を紹介します。これらの体操は、長寿政策課リハビリテーション専門職の監修によるものです。

体操を始める前に



①足を肩幅に開き、足のうらを床につける
②ひざを直角にする
③頭頂部が天井からひもで引っ張られているようイメージする

以下のいずれかに該当する場合は、無理をせずかかりつけ医に相談を!!

- 医師より運動を制限されている
- けがや手術後でまだ治っていない
- 動悸や息切れがする
- 足腰の痛みが強い
- 吐き気がする
- 頭痛やめまいがする
- 睡眠不足
- 食欲がない
- その他、体調不良などの自覚症状がある

柔軟体操の注意点

① 20秒程度伸ばす
② 伸ばす部位を意識する
③ 痛くない気持ちいい程度に伸ばす
④ 呼吸を止めずに伸ばす

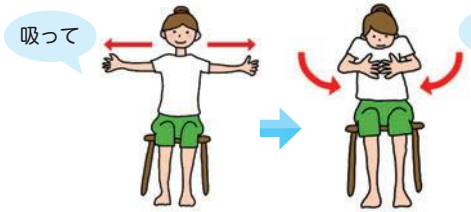
筋力トレーニングの注意点

① きたえる部位を意識する
② 痛みがあるときは無理しない
③ 呼吸を止めずに行う
④「ややきつい」くらいの負荷にとどめておく

1. 深呼吸

効　果：呼吸を整える
注意点：息をはく時間を長くしましょう

ゆっくり 3回



鼻で吸いながら、
両腕を開きましょう。
口ではきながら、
背中を丸めましょう。

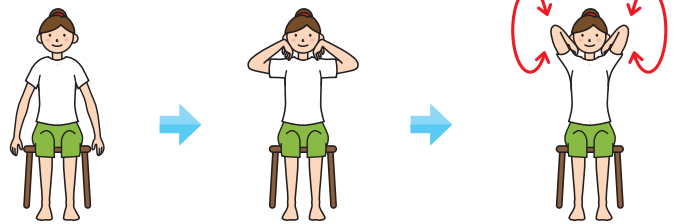
2. 柔軟体操（ストレッチ）

※表示している回数は参考です。体調等に合わせて加減しましょう。
体操を動画で紹介しています ➡

1 肩まわし

効　果：肩回りの筋肉を柔らかくする
注意点：肩の痛みがあるときは無理をしないこと

5回 反対回しも

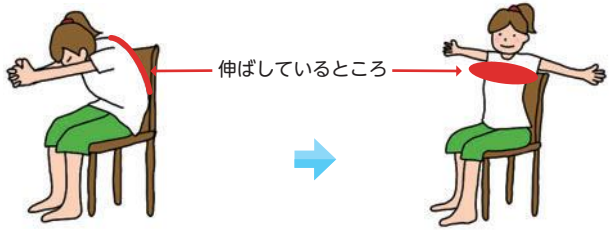


椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。
両腕を横に開き指先を肩に置きます。
肘で大きな円を描くように肩をゆっくり回します。

2 背中丸め、胸はり

効　果：肩甲骨の動きを改善し、姿勢をよくする
注意点：息を止めずに行いましょう

ゆっくり 2回

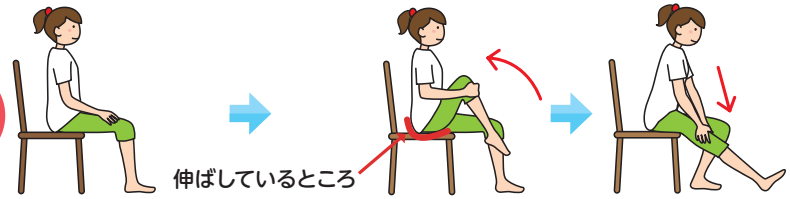


手を組んで背中を丸めます。
腕を広げて胸を開きます。

3 股関節まげ

効　果：足が上がりやすくなる。しゃがみやすくなる
注意点：股関節の手術をしている場合は決して無理をしない

左右 2回

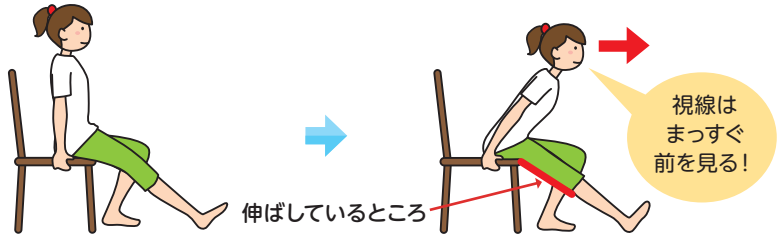


椅子に浅く腰かけます。
両手で片足をかかえるように持ち上げ、20秒程度保ちましょう。
ゆっくり足をおろします。

4 ふともも裏側のストレッチ

効　果：腰痛予防・ひざ痛予防
注意点：ひざを伸ばしすぎないようにしましょう

左右2回



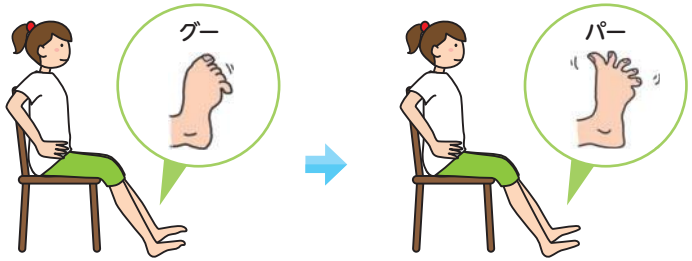
椅子に浅く腰かけて、片足を前に伸ばします。

背中をまっすぐに伸ばしたまま身体を前に倒し約20秒間姿勢を保ちましょう。

5 足の指でグー・パー

効　果：歩きやすくなる、バランスがよくなる、むくみ予防
注意点：力を入れすぎない

左右5回



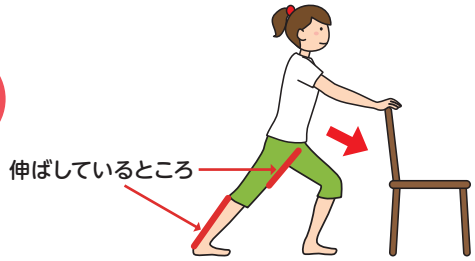
両足の指でグーをつくります。

両足の指でパーをつくります。

6 足のつけ根とアキレス腱伸ばし

効　果：下肢の血流を良くし、冷えやむくみを予防する
注意点：反動をつけない（かかとを上下に動かさない）

左右2回



前の足に重心をかけるように身体を前へ動かし、20秒程度保ちます。

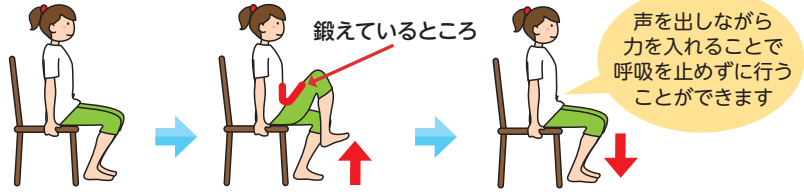
3. 筋力トレーニング

※表示している回数は参考です。体調等に合わせて加減しましょう。
体操を動画で紹介しています ➡

1 ふとももあげ

効　果：つまずきにくくなる
注意点：ひざを持ち上げる際に身体をそらさないように

左右5回



座面の横を両手で持ちます。

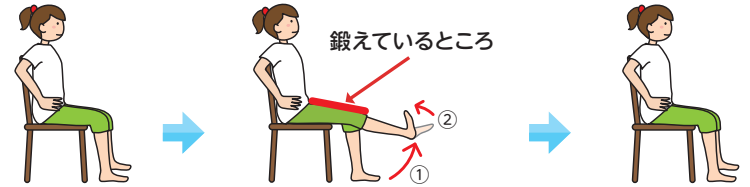
「1、2、3、4」で片足を持ち上げ

「5、6、7、8」でおろします。

2 ひざ伸ばし

効　果：ひざ痛予防
注意点：ひざの痛みがある場合は無理をしないようにしましょう

左右5回



椅子に深く腰かけます。

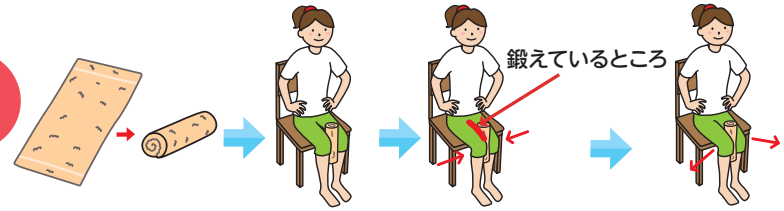
①「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、
② つま先を手前に向けます。

「5、6、7、8」でおろします。

3 ふとももはさみ

効　果：ひざのO脚予防
注意点：体が丸まらないように姿勢を意識して行いましょう

3回



バスタオルを丸めます。

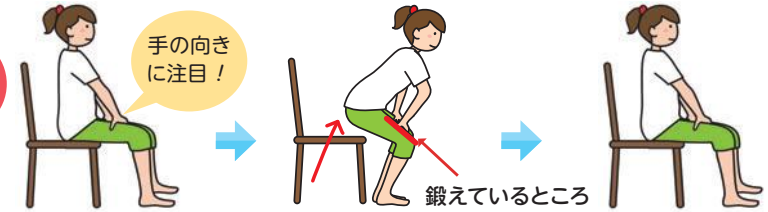
「1、2、3、4」で丸めたバスタオルを両足で挟みます。

「5、6、7、8」で力をゆるめます。

4 スクワット

効　果：足腰の筋力を鍛える
注意点：ひざの痛みがあるときは無理をしないこと

5回



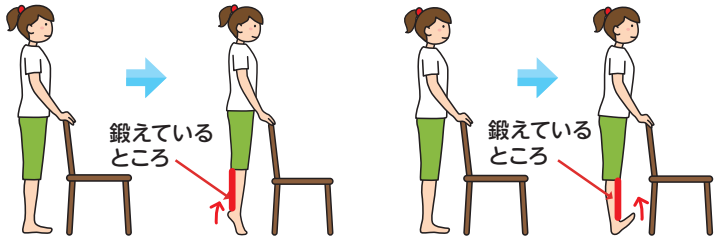
椅子に浅く座り足は肩幅に開きます。

「1、2、3、4」でおしりをうかせ「5、6、7、8」でゆっくり座ります。

5 かかと上げ・つま先上げ

効　果：歩行時の安定性を高める
注意点：つま先上げの時に後方に転倒しないよう注意しましょう

それぞれ5回



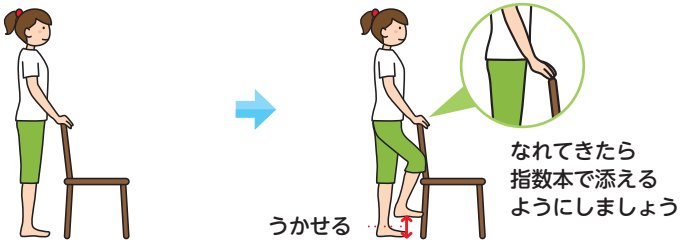
「1、2、3、4」でかかとを上げ「5、6、7、8」でおろします。

「1、2、3、4」でつま先を上げ「5、6、7、8」でおろします。

6 ふとももあげ

効　果：転倒予防、歩行時の安定性アップ（前後の動揺を抑える）
注意点：身体をまっすぐに保つ、転倒しないよう必ず手を添えて行う

左右20秒を1回



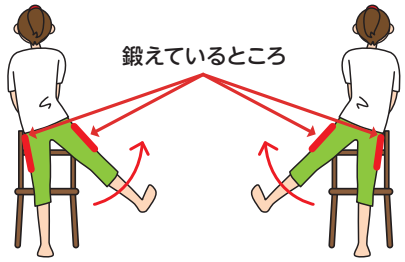
椅子の背もたれや台所など安定しているものに手を添えます。

片足を持ち上げて浮かし、20秒程度その姿勢を保つようにします。

7 足の外ひらき

効　果：歩行時の安定性を高める（側方への動揺を抑える）
注意点：身体をなるべくまっすぐに保ち、横に傾かないように行いましょう

左右5回



「1、2、3、4」で足をひらいて「5、6、7、8」でおろします。

8 お尻上げ

効　果：腰痛予防
注意点：背中を反りすぎないように

5回



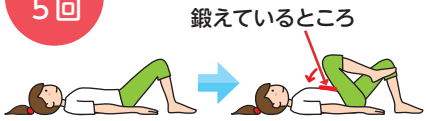
両ひざを立ててあおむけになります。

「1、2、3、4」でお尻を持ち上げ「5、6、7、8」でおろします。

9 片足腹筋

効　果：腰痛予防
注意点：下腹部を意識しましょう

左右5回



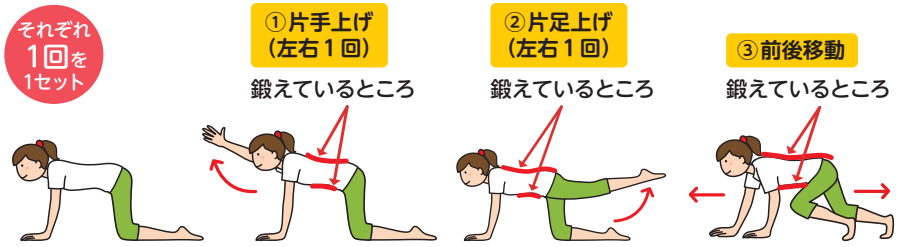
あおむけになって両ひざを立てます。

「1、2、3、4」で片足のひざをおなかに近づけ「5、6、7、8」でおろします。

10 四つ這い運動

効　果：体幹を安定させバランスを良くする
注意点：首を反りすぎないようにしましょう

それぞれ1回を1セット



開始姿勢

「1、2、3、4」で片手を上げ「5、6、7、8」でおろします。

「1、2、3、4」で片足を上げ「5、6、7、8」でおろします。

「1、2、3、4」で前進し「5、6、7、8」で後進します。

運動のページ