

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、長寿介護課リハビリテーション専門職の監修によるものです。

正面



横



- ①足を肩幅に開き、足のうらを床につけましょう
- ②膝を直角にします
- 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します

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しましょう

- ・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

～ご当地介護予防体操を活用しましょう～

茨木市のホームページでは、「元気！いばらき体操（茨木市ご当地介護予防体操）」の一部の体操について、動画配信を行っています。

また、オンライン通いの場アプリ（厚生労働省）では、全国のご当地体操が紹介されています。インターネットが接続できる環境であれば、これらの体操も取り入れてみましょう。



元気！いばらき
体操の一部が動
画で見れます



または で検索



厚生労働省
「地域がいきいき
集まろう
通いの場」



または で検索

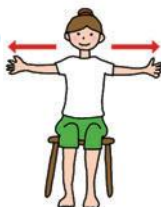
1. 深呼吸

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

吸って



はいて

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）

柔軟体操の注意点

- ①20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呼吸を止めないように意識する
※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。

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

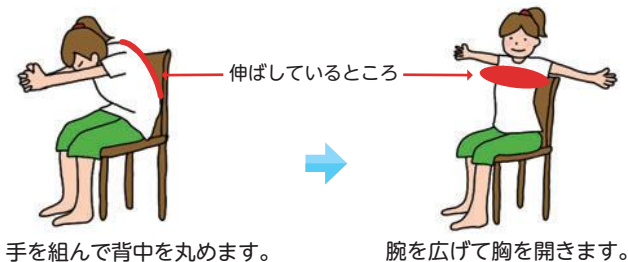


2 背中丸め、胸はり

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



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



4 股関節伸ばし

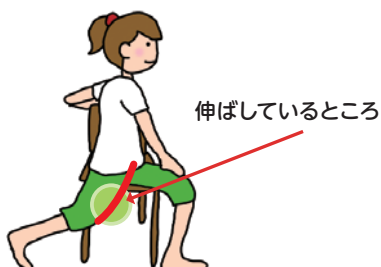
効 果：股関節を伸ばし歩幅を広くします

注意点：椅子から落ちないように背もたれをかかえましょう

左右
2回



椅子に横向きに座り
背もたれを持ちます。



足をうしろにひき、
20秒程度保ちます。

5 ふともも裏側のストレッチ

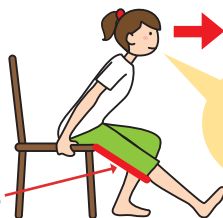
効 果：腰痛予防・ひざ痛予防

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。



伸ばしているところ

視線は
まっすぐ
前を見る！

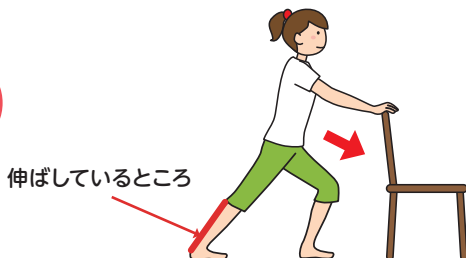
背中をまっすぐに伸ばしたまま身体を
前に倒し約20秒間姿勢を保ちましょう。

6 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



伸ばしているところ

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

筋力トレーニングの 注意点

- ①鍛える部位を意識する ②痛みがあるときは無理しない
③呼吸を止めないようにする ④「ややきつい」くらいの負荷にとどめておく
※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。

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
おろしましょう。

声を出しながら
力を入れることで
呼吸を止めずに行う
ことができます

2 膝伸ばし

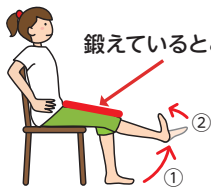
効 果：ひざ痛予防

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。



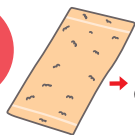
「5、6、7、8」で
おろします。

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。

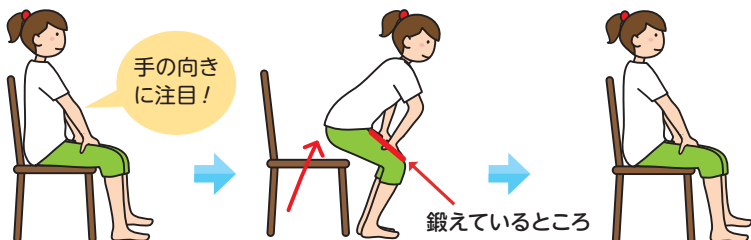
4 スクワット

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

手の向き
に注目！



椅子に深く座り足は
肩幅に開きます。

鍛えているところ

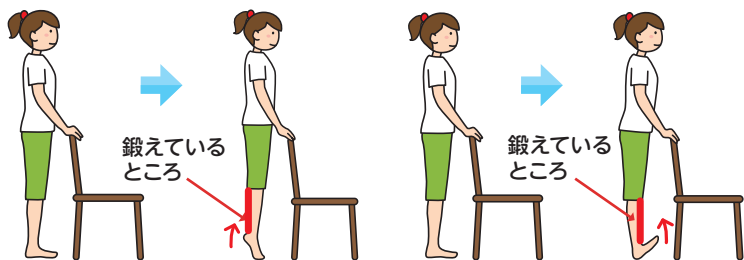
「1、2、3、4」でおしりをうかせ
「5、6、7、8」でゆっくり座りましょう。

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



鍛えている
ところ

「1、2、3、4」でかかとをあげ
「5、6、7、8」でかかとをおろす。

鍛えている
ところ

「1、2、3、4」でつま先をあげ
「5、6、7、8」でおろす。

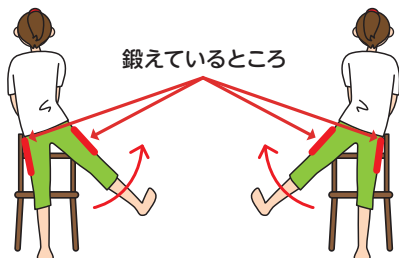
6 足の外ひらき

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

鍛えているところ



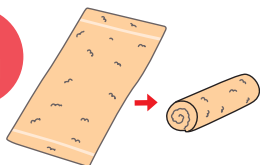
「1、2、3、4」で足をひらき
「5、6、7、8」で足をおろす。

7 タオルつづし

効 果：ひざ痛予防

注意点：ふともも内側に力を入れるよう意識しましょう

左右
5回



バスタオルを丸めます。



丸めたバスタオルを片足のひざの下に入れます。



「1、2、3、4」でバスタオルをつづすように力を入れ「5、6、7、8」でゆるめます。

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

鍛えているところ



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」でゆるめます。

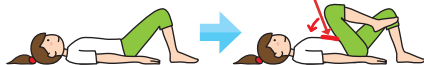
9 片足腹筋

効 果：腰痛予防

注意点：下腹部を意識しましょう

左右
5回

鍛えているところ



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」で足を下ろします。

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

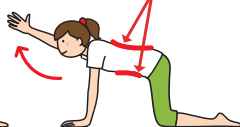
それぞれ
1回を
1セット

①片手上げ
(左右1回)

鍛えているところ



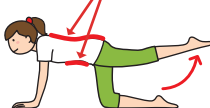
開始姿勢



「1、2、3、4」で片手を上げ「5、6、7、8」で下ろします。

②片足上げ
(左右1回)

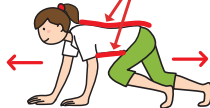
鍛えているところ



「1、2、3、4」で片手を上げ「5、6、7、8」で下ろします。

③前後移動

鍛えているところ



「1、2、3、4」で前進し「5、6、7、8」で後進します。