

運動不足を予防する体操

体操の目的

全身の筋肉を動かしやすくする ・ 全身の筋力をつける
体を動かしやすくし、起きている時間を増やす
足をあげやすくし、つまずきにくくする

- 体が動かしやすい日中の時間帯に行いましょう
- 息を止めずにゆっくり行いましょう
- 体調に合わせて、回数や強度を調整しましょう

→ 動かす方向
--→ 力を入れる方向
○ 効果のある部位

1. 腕を持ち上げる運動



- 手の平を内側に向けたまま、ペットボトルを握ります
- 5秒かけて腕を前方に上げ、5秒かけて降ろします
- 5秒かけて腕を真横に上げ、5秒かけて降ろします

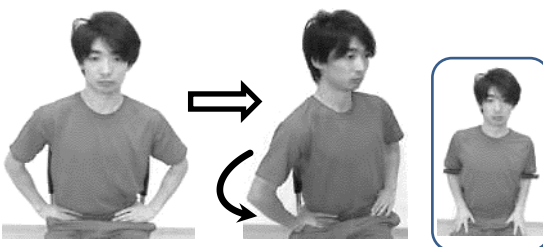
【回数】 10回



- 手の平を内側に向けたまま行いましょう
- 肘が曲がらないように行いましょう
- 大変な場合は、腕が上がる範囲で行いましょう

【効果】 腕を持ち上げる力がつきます

2. 腰をひねる運動



- 腰に手をあて、背すじを伸ばします
- 体をひねり、5秒止めて戻します

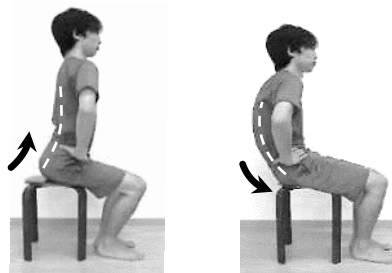
【回数】 左右5回ずつ



- 体をひねる時に 足が動かないようにします
- 背中に棒を入れて行くと、より腰まわりが伸びます

【効果】 体をひねる動きが行いやすくなります 腰に力が入りやすくなります

3. 骨盤の前後運動



- 両手を腰にあてます
- 5秒かけてお腹を突き出すように腰をそります
- 5秒かけてお腹をへこますように腰を丸めます

【回数】 交互に10回

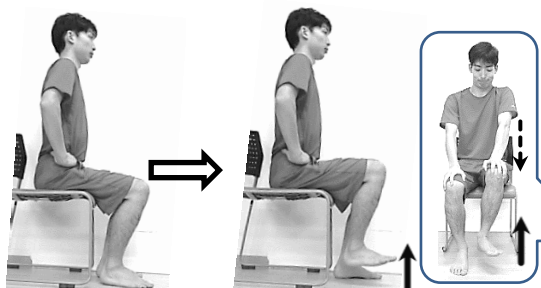


- 両手で 骨盤の動きを確認しながら行います
- 頭が前後に傾かないように行います

【効果】 腰が動かしやすくなります 背すじが伸び、姿勢が良くなります



4. 太もも上げ運動



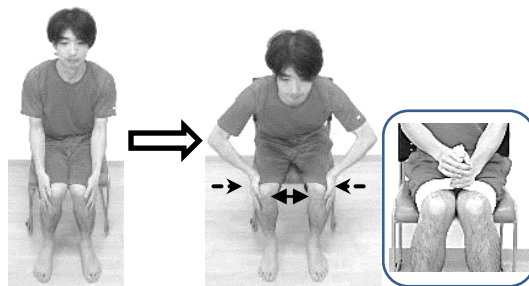
- お腹を突き出すように腰をそらしします
 - 片足を床から離し、5秒止めてから下ろします
- 【回数】 左右10回ずつ



- 体が後ろに傾かないように足を上げます
- 余裕がある場合は、手を膝におき抵抗を加えると、効果が増大します

【効果】 またぐときや歩くときに足を上げやすくなり、つまずきにくくなります

5. 膝を開く運動



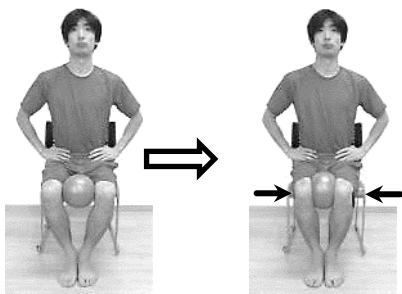
- 肩幅に足を開き、両手を膝の外側にあてます
 - 膝を外に開き、同時に両手で膝を閉じるように押さえ5秒止めてゆっくり戻します
- 【回数】 10回



- ゴムチューブ(タオルでも良い)を使用しても同様の効果があります

【効果】 お尻の力がつき、歩くときに足がふんばりやすくなります

6. 膝を閉じる運動



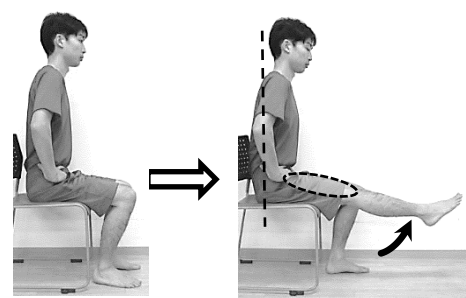
- ボール(丸めたタオルでも良い)を膝の間に挟みます
 - 挟んだボールをつぶすように膝を閉じ、5秒止めてゆっくり戻します
- 【回数】 10回



- 背すじを伸ばし、両足をそろえて行います

【効果】 お腹と内ももの力がつき、ふんばりやすくなります

7. 膝を伸ばす運動



- 背すじを伸ばし、腰に手を当てます
 - 片膝を真すぐに伸ばし、5秒止めてゆっくり戻します
- 【回数】 左右交互に10回



- 体が後ろに倒れないようにします
- 足首をそらさないように行います
- 大変な場合は、膝が伸びるところまで行いましょう

【効果】 太ももに力がつき、立つときに足がふんばりやすくなります

