

筋力若返り運動教室 健康体操

からだを動かす習慣を身につけましょう

健

康

体

操

心

得

その1 他の人とは競わず、無理をせず、楽しく行いましょう。

その2 呼吸は止めずに、自然にリラックスして行いましょう。
(力を入れるときは吐く。力を抜く時は吸う。)

その3 ひどい痛みがでる体操種目は、我慢せずやめましょう。

【筋の柔軟体操について】10秒間

その4 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすようにしましょう。

その5 痛みのない範囲で、少なくとも10秒はその姿勢を保ちます。

その6 引き伸ばす筋に意識を集中しましょう。

【筋力・バランス体操について】5～10回ずつ

その7 自分の筋力にあわせ、軽い負荷から始めましょう。

その8 痛みのない範囲で行ない、膝痛や腰痛などには注意して下さい。

その9 筋の収縮に意識して下さい。

その10 体調に合わせて回数や強さを加減しましょう。

その11 バランスが崩れて転倒の危険がある場合は、椅子やテーブル、手すりなどを利用して安全を確保して行いましょう。

南部町 福祉保健課

理学療法士 金森 永次



①ラジオ体操第1 & 第2（音楽を流す）

②片足立ち(左右1分ずつ)



【片足立ちの効果】

両足で約53分間歩いたことに匹敵する運動負荷量になります。

そのため、朝夕と1日2回実施すれば約2時間ウォーキングしたのと同じ効果となります。

【片足立ちの方法】

一方の足は1から60まで会場の参加者とともにカウントしましょう。

もう片方の足は60から1まで逆にカウントしましょう。

【片足立ちの注意点】

1分間続けて片足立ち姿勢をとることが大事です。

そのため、手摺などにつかまってでも1分間持続して実施した方が良いです。

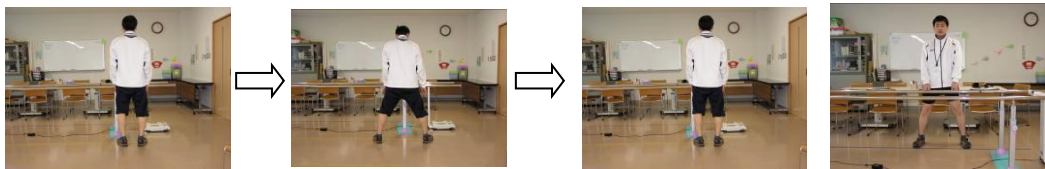
途中で挙げている足を地面につけてしまうと効果が激減してしまいます。

③スクワット(10秒間) & つま先立ち(10秒間)を交互に5セット



④立位バランス体操（その１）

【横歩き(サイドステップ)】



- ①テーブルや手すりなどを利用する。（転倒防止のため）
～ 左右交互に実施する ～
- ②からだの向きが進行方向を向かないように意識します。
- ③一方の足を真横に踏み出して
- ④他側の足を一方の足に引き寄せます。

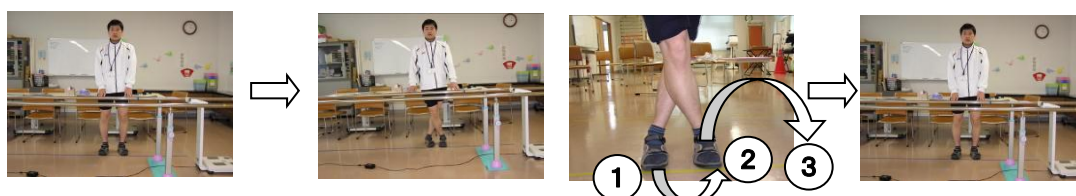
足の向きは
ハの字

にする



④立位バランス体操（その２）

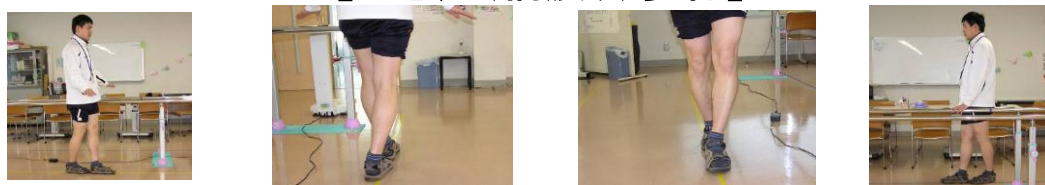
【交叉(クロス)歩行】



- ①テーブルや手すりなどを利用する。（転倒防止のため）
～ 左右交互に実施する ～
- ②まず、前側から足を交叉させて、横に歩く。
- ③次に、後ろ側から足を交叉させて、横に歩く。

④立位バランス体操（その３）

【つぎ足(綱渡り)歩行】



- ①テーブルや手すりなどを利用する。（転倒防止のため）
- ②歩き方は、前足の「かかと」と後ろ足の「つま先」をそろえて歩く。
- ③「かかと」と「つま先」はしっかりくっつけながら、
線上に足を真っ直ぐ向ける。

④(その4) つま先歩き

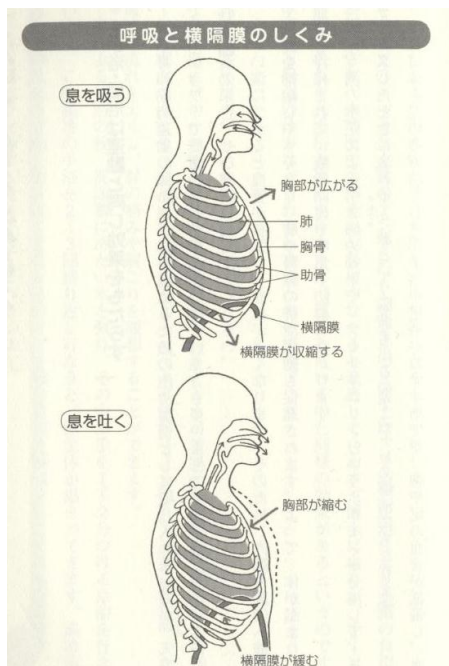
④(その5) かかと歩き

④(その6) 腿上げ歩き

④(その7) 大股歩き

④(その8) 早歩き

⑤腹式呼吸(5分間)



横隔膜の上下運動



内臓のマッサージ効果

- ・体温上昇(理想の平熱は37℃前後)
- ・胃腸の調子を整える(便秘改善)
- ・自律神経のバランス調整
- ・血液循環の改善、血圧の安定化
- ・呼吸器機能の強化
- ・精神安定(睡眠の質の向上)
- ・脳の活性化
- ・脂肪燃焼促進(内臓脂肪の分解)

吸う:5秒間(腹を膨らませる)

吐く:10秒間(腹をへこませる)

(ポイント)「ゆっくり吐く」
「吐いてから吸う」

大腰筋・腸骨筋(10秒間) 【腿上げ運動】

膝まわりの筋群(10秒間) 【膝の曲げ伸ばし運動】



⑥一発体操(1回目は10秒間ずつ、2回目は5秒間ずつ実施)



太腿内側の筋群(10秒間) 【股を内側に閉じる運動】

大腿外側の筋群(10秒間) 【股を外側に開く運動】

大胸筋(10秒間) 【腕を内側に押す運動】



肘を伸ばす筋(10秒間) 【肘を伸ばす運動】



引用図書2:

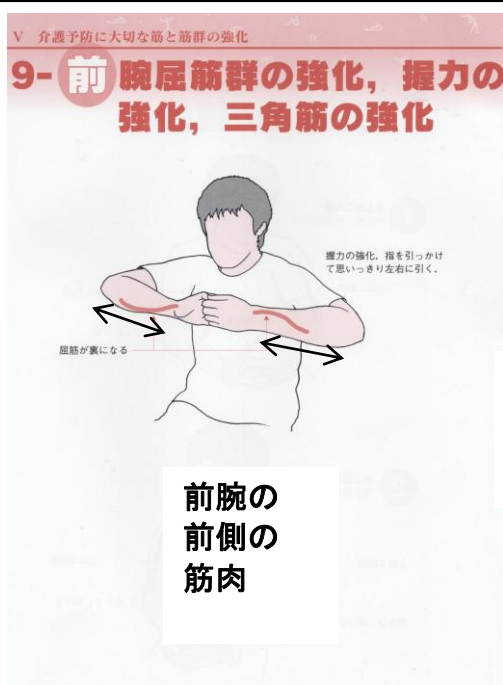
題名) 目でみる介護予防 いきいきヘルス いっぱつ体操

著者) 大田仁史氏

出版社) 医歯薬出版(株)

出版年) 2003年

⑥一発体操(1回目は10秒間ずつ、2回目は5秒間ずつ実施)



前腕・手指屈筋群(10秒間) 【両手を引っ掛け引っ張る運動】

上腕の筋群(10秒間) 【肘を曲げ伸ばしする運動】