

幸 - ずくも積もればさちとなる - ずくさち体操

体調や痛みと相談しながら決して無理をせず
自分のペースで心地よく安全に行いましょう。

ストレッチングのポイント

筋肉の血行を良くし 疲労回復 関節痛の改善・予防
生活習慣病の改善 リラクゼーションなどに効果

- 伸びている筋肉を意識する
- 気持ちよい程度でがんばって伸ばし過ぎない
- その姿勢をゆっくり じんわりと20~30秒
- 息を止めないように呼吸は自然に

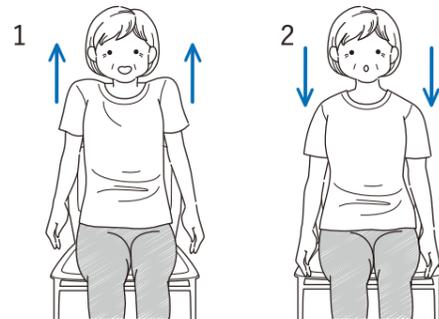
公益財団法人 身体教育医学研究所 監修

肩まわりの体操

効果 肩こりの予防や改善
姿勢を良くし 体を温める

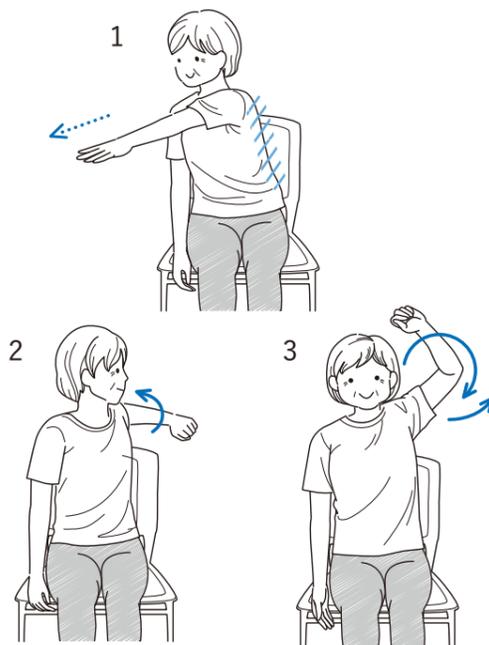
① 肩の上下

1. 息を吸いながら
3秒かけて 肩を上げて
2. フッと息を吐いて
一気に肩の力をぬく...



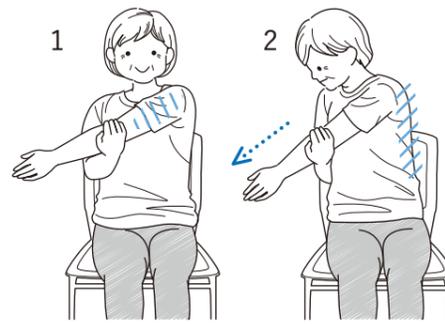
② 肩甲骨まわり

1. 片手を斜め前に伸ばして
(遠くの物を取るイメージ)
2. そのまま肘を後ろへ引いて
肩甲骨を寄せる
3. 肩を後ろ回し 前回し
(肩甲骨から動かして)



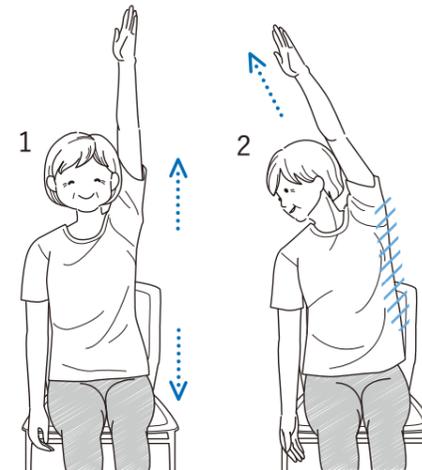
③ 肩のストレッチ

1. 伸ばした腕を 反対の手で
下から引き寄せる (30秒)
2. そのまま 伸ばしている手先を
覗き込むように 斜め下へ (30秒)



④ 背伸び

1. 片手を上にお尻は下に
引っ張り合うように 伸びる
2. 手を遠くに伸ばしながら
少し体を傾ける



下半身の筋力トレーニング

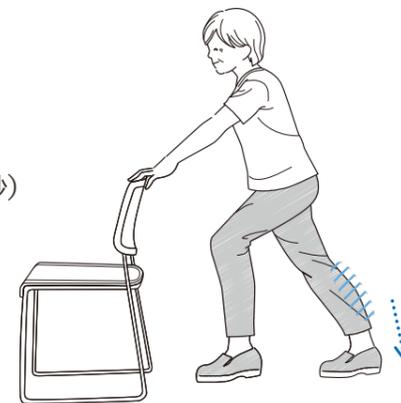
効果 足腰を丈夫に
膝・腰痛の予防や改善

まず準備として

⑤ ふくらはぎのストレッチ

椅子などを支えにして 片足を後ろへ
かかとを着けて 前の膝を曲げる (30秒)

効果 足がつる(こむら返り)や
むくみを予防・改善



⑥ ふくらはぎの筋トレ

椅子などを支えにして
上に伸びるように
かかとの上げ下げ (10回~)

効果 血流を良くし
足取りを軽やかに



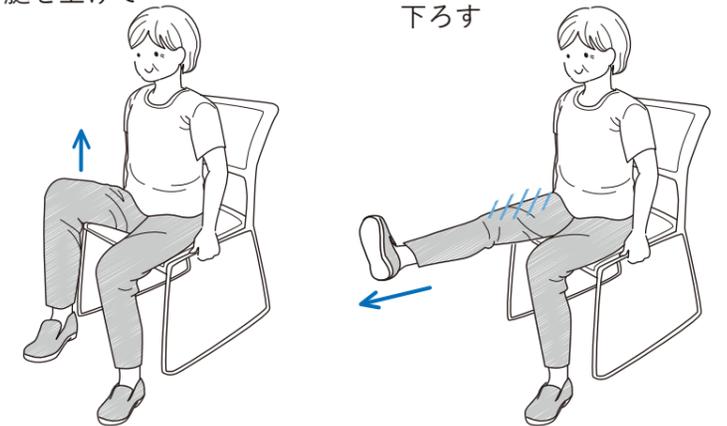
♪ ロコモかしこもサビないで (ロコモ予防ソング) に合わせて ♪

⑦ バランスと足腰まわり

ポイント
.....
上体が後ろに
傾かないように
足も高く
上げなくてOK

● 椅子 効果 太ももの筋肉を鍛えて
膝痛の予防に

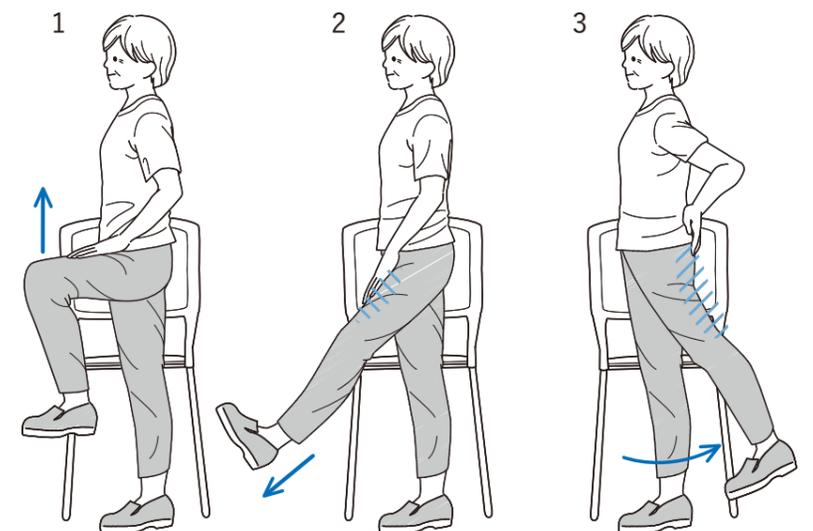
1. 椅子に浅めに座り
背すじを伸ばし 良い姿勢で
腿を上げて
2. 膝を伸ばして
(かかとを前へ押し出すように)
そのままキープ
下ろす



● 立位 効果 膝や腰を支える太もも・お尻の筋肉を強化
片足で立つことでバランス感覚 転倒予防に!

1. 椅子を支えにして 腿を上げて
2. 膝を伸ばして(かかとを前へ押し出すように)
3. そのままかかとを後ろへ引いて 下ろす

ポイント
.....
上体が前後に
傾かないように



下半身の筋力トレーニング



365歩のマーチに合わせて



⑧ 足踏みと脳トレ

効果

有酸素運動・筋トレ・脳トレと同時に体を刺激!

● 椅子 椅子に浅めに座り 背すじを伸ばし 良い姿勢で

1 番♪は足踏み 3 番♪は 慣れてきたら…
2 番♪は腿上げ 膝と反対の手でタッチ 膝と反対の肘でタッチ



● 立位

音楽に合わせて 前後左右に足踏み
右足から前へ・右足から戻る
左足から後へ・左足から戻る
右へ一歩・戻る 左へ一歩・戻る



効果

横や後ろへの動きで
とっさの一歩が出るように 転倒予防!

● 段差

踏み台や階段を利用して
右足から昇って・右足から降りる
左足から昇って・左足から降りる
左右交互にバランス良く足を使います
手すりにつかまりながらでも OK



効果

段差を利用して
さらに足腰の筋力アップ!

腰まわりのストレッチ

効果

筋肉の疲れをとり 膝・腰痛におすすめ!
体の力をぬいて、リラックスしながら 30秒

● 寝て

⑨ 腰のストレッチ

片足の膝を抱える 慣れてきたら
膝を胸に引き寄せるように…
膝痛の方は腿の裏を持って…



⑩ 太もも裏のストレッチ

両膝を立ててから 片足を上げ
膝の裏を持って引き寄せる



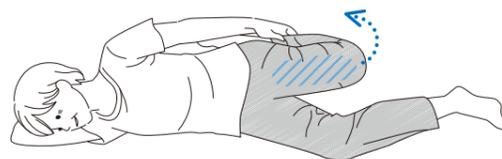
⑪ お尻のストレッチ

両膝を立て 右足を左足に組んでから
右の膝を抱え込む



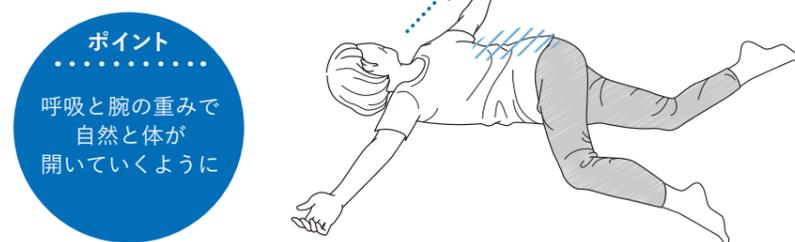
⑫ 太もも前のストレッチ

横向きに寝て 上側の手で上側の足首を持ち
膝を真後ろへゆっくり引く



⑬ 腰まわりのストレッチ

横向きに寝て 上側の足を前に置き
上側の手を後ろへ 体を開いていく



● 椅子で

⑨ 腰のストレッチ

椅子に寄りかかり 楽な姿勢で
片足の膝を抱える
膝痛の方は腿の裏を持って…



⑩ 太もも裏のストレッチ

浅めに座り 片足のかかとを前につき
背筋を伸ばしたまま 体を前に倒す
つま先を上げると効果的



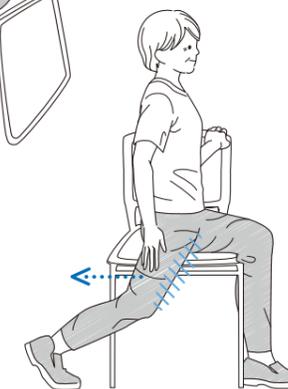
⑪ お尻のストレッチ

椅子に寄りかかり 楽な姿勢で
右足を左足に組んでから
右の膝を抱え込む



⑫ 太もも前のストレッチ

横向きに座り 外側の足を後ろに引く
腰を反らないように…



⑬ 腰まわりのストレッチ

⑫の体操から
できる方は
背もたれの方へ体を捻る

きつい方は
後ろへ引いた足を戻してから
体を捻る

