

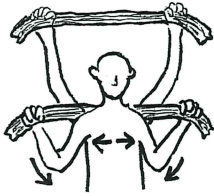


# 5分 ストレッチ

筋肉をじっくり伸ばす。痛くて辛いほど伸ばさない。

毎日

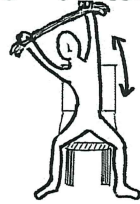
## ① 胸を開く (猫背予防 肩こり改善)



タオルを頭の上で肩幅より広めに持つ。肩甲骨を寄せながら頭の後ろに降ろし胸を張る。

10秒×3回

## ② わき腹 (呼吸機能アップ 腰痛予防)



両足を大きく開き、お腹に力を入れて左右に倒す。下の手に引っ張られないよう上の手でタオルをしっかり持つ。

左右 5秒ずつ×3セット

## ③ もも裏 (姿勢改善 腰痛、膝痛予防)

声を出して数えよう  
1・2・3～



足裏にタオルを掛けゆっくり膝を伸ばす。もも裏が気持ちよく伸びるところまでタオルを引き寄せ保つ。

左右 20秒×2回  
※できない人は10秒

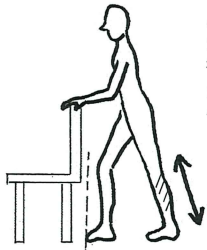
## ④ 上半身をひねる (体幹安定 転倒予防)



首はねじりすぎないで！足を肩幅に開いて背すじを伸ばす。肩の後ろにタオルを掛け、ひねる方向へタオルを引っ張り、上半身をひねる。

左右 10秒×2回

## ⑤ ふくらはぎ (歩行改善 腰痛予防)



片足を後ろに引き、つま先を正面に向ける。後足の膝を伸ばし、かかとを踏むようにして保つ。前足の膝がつま先より前に出ないように。

左右 20秒ずつ

## ⑥ もものつけ根 (姿勢改善 歩行改善)



歩幅を広げ、後ろ足のかかとを上げる。上体を起こし、後ろへ出した足のもものつけ根を伸ばす。前足の膝をつま先より前に出さない。

左右 20秒ずつ

# 4分 バランス

転ばないように壁などを持つか支えになるものの近くで行う

毎日

### ① 開眼片足立ち



左右 60秒

### ② 前後に移動



信濃の国を歌いながら♪  
しっかり踏む  
ま～つもと♪  
で右足を前に出して行う

### ③ 足指グッバー



おぼろ月夜を歌いながら  
菜の花～♪ 入り日  
畑に～♪ 薄れ  
しっかりグー  
指を広げてパー

# 6分 筋力トレーニング

自宅でできる  
かんたん15分体操

※ 最初は少ない回数から始め、痛みのある人はできる範囲で行いましょう

## ① ももあげ (姿勢改善)



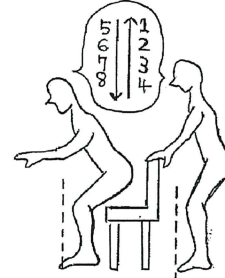
壁などを持ちももをお腹の高さまで持ち上げる  
1、2で上げる  
3、4で降ろす  
10～50回

## ② ふくらはぎ (姿勢、歩行改善)



足を肩幅に開きつま先を前に向けお腹とお尻に力を入れかかとあげ  
15～30回  
×2セット

## ③ スクワット (足腰強化)



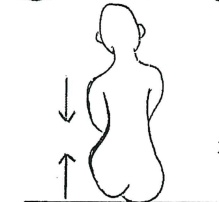
足を肩幅に開き膝がつま先より前に出ないようにしゃがみ立ち  
5 1 2 3 4  
※できる人はイスからの立ち上がり  
10～20回

## ④ お腹 (重心の安定)



息を止めないように！  
背筋を伸ばして両膝でタオルを挟み足裏を床から持ち上げお腹に力を入れて1・2・3と数える  
3～5秒  
×10回

## ⑤ お尻あげ (歩行改善)



片側のお尻を上げ同じ方の肩を上げたお尻に近づけるように脇を縮める  
左右 5秒ずつ  
×3～10セット

## ⑥ 平行バランス (体幹強化 姿勢改善)



足と反対の手を背中と同じ高さに上げ、保つ  
10～30秒×2セット

筋力トレーニングは  
3日に1回

監修：健康運動指導士 青柳範子

出来ない人は・・・  
腰のもち上げ



足を肩はばに南く  
5秒×10回