



はつらつ体操



ここがポイント

- ① 使っている筋肉を意識しましょう！
- ② 痛みがでない範囲で行い無理はやめましょう！
回数が多ければ減らしても大丈夫！
- ③ ゆっくり動かして負荷をかけて筋力アップ！
- ④ 呼吸をしっかり行い、有酸素運動を心掛けよう！

毎日つづけて
伸ばそう健康寿命！

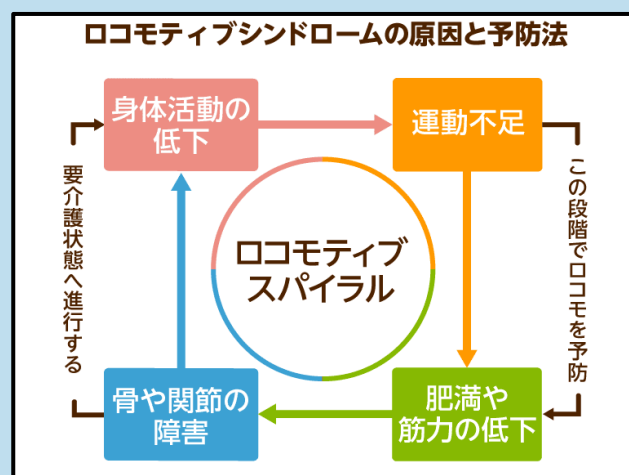


ロコモティブシンドロームとは？

日本語では「運動器症候群」といい、運動器（体を動かすことにかかわる骨、関節、筋肉などの総称）の衰えによって立つ、歩くといった機能が低下した状態のことです。さらに症状が 進行すると、要介護状態になる恐れがあります。

7つのロコチェック 1つでも当てはまればロコモの心配があります。

1. 片脚立ちで靴下がはけない。
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする。
3. 階段を上がるのに手すりが必要である。
4. 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが
困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
6. 15分くらい続けて歩くことができない。
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない。



ロコモ予防に有効なのは「筋力」「柔軟力」「バランス力」の強化です。
これらの要素のどれがひとつでも低下してしまうと、スムーズに歩くことが困難になってしまいます。
「はつらつ体操」を続けて、これらの3要素を鍛えましょう。

ちょいトレ 編

下記のQRコードより
体操動画を視聴する
ことができます。

ちょいトレ ちょいムズ



① 内また筋トレ

10回



- ①膝の間に拳をはさみます。
- ②はさんだ拳を両膝でつぶすように力を入れます。
- ③8まで数えたら一旦力を抜いて、また力を入れるのを繰り返します。

- ◎太ももの内側を意識します。
- ◎拳が痛い場合はクッションなどで代用しても良いです。
- ◎骨盤の安定化、転倒予防に有効。

② ももあげ筋トレ

左右交互
10回

- ①膝を曲げてゆっくりと4まで数えながら太ももを持ち上げてきます。
- ②8まで数えながらゆっくりと太ももを元の位置に戻していきます。



- ◎体が後ろに反らないようにしましょう。
- ◎足のつけ根を意識してゆっくりと行います。

③ 膝のばし筋トレ

左右交互
10回

- ①4まで数えながらゆっくりと膝を伸ばします。
- ②ゆっくり8まで数えながら元に戻します。

- ◎つま先は自分の方へ反らします。

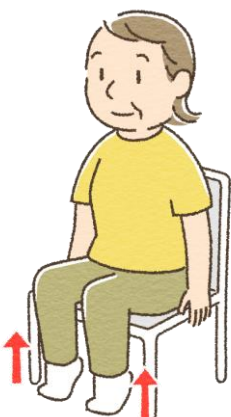


- ◎太ももを椅子から離して浮かないように注意してください。

④ ヒラメ筋トレ (ふくらはぎ)

10回

- ①両側のかかとを4まで数えながらゆっくり上げていきます。
- ②ゆっくり8まで数えながら元に戻します。



- ◎足の指のつけ根をしっかりと床につけます。
- ◎足を少し手前に引いて行くとやりやすいです。

⑤ つま先あげ筋トレ

10回

- ①両側のつま先を4まで数えながらゆっくり上げていきます。
- ②ゆっくり8まで数えながら元に戻します。



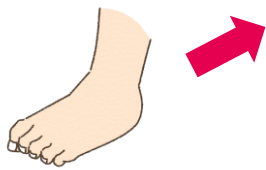
- ◎つま先は、足の小指側からあげることを意識します。
- ◎足を少し前に出して行くとやりやすいです。

⑥ 足ゆびグーチョキパー

左右5回

①グー、チョキ、パーの順に左右5回繰り返します。

全部の指を曲げます



親指だけを反らして
あとは曲げます

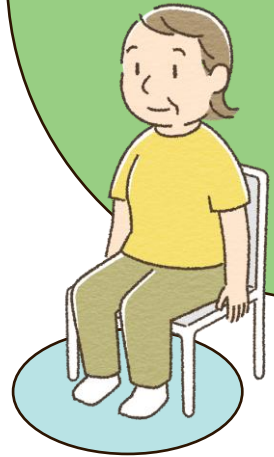


全部の指を反らします

- ◎足首はできるだけ動かさないようにします。
- ◎足の踏ん張り強化でつまづき予防に有効。

- ◎パーのときできる方は指の間が横に開くように意識します。

基本の座り方



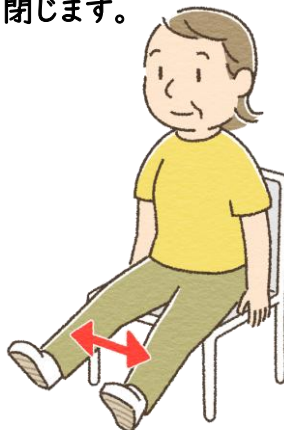
両足を肩幅に広げ背筋を伸ばす。体操によって座る位置は変えます。

⑦ 足開き筋トレ

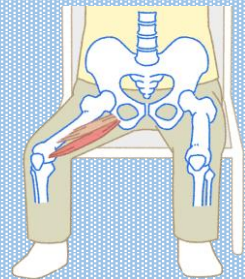
10回

- ①椅子の前方に座り背中を椅子の背もたれにつけます。
- ②両足はつま先を真上に向け、床から少し浮か足を揃えます。
- ③ゆっくり両足を開いていき4まで数えたところで両足を開ききります。
- ④足を開いた状態から8まで数えながら両足を閉じます。

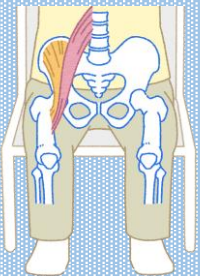
- ◎足を開くときにつま先が外側へと向かないように注意してください。
- ◎足は浮かせず、かかとが床についた状態でも構いません。



① 内また筋トレ 股関節内転筋群



② ももあげ筋トレ 腸腰筋



⑧ 体幹ツイスト

左右交互10回

- ①頭の後ろで両手を組みます。
- ②右肘と左膝をゆっくり4まで数えながら近づけます。次に、8まで数えながら最初の姿勢に戻ります。
- ③左肘と右膝でも同様に行います。



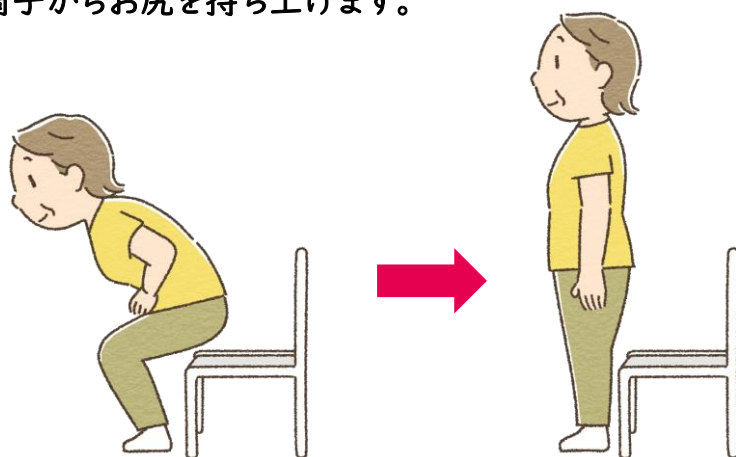
- ◎頭に手が届かない方は肩の高さに腕を浮かせて行ってください。
- ◎肘と膝がつかない方はできる範囲で行ってください。
- ◎なるべく太ももをもちあげることを意識しましょう。

⑨ 立ち座り筋トレ

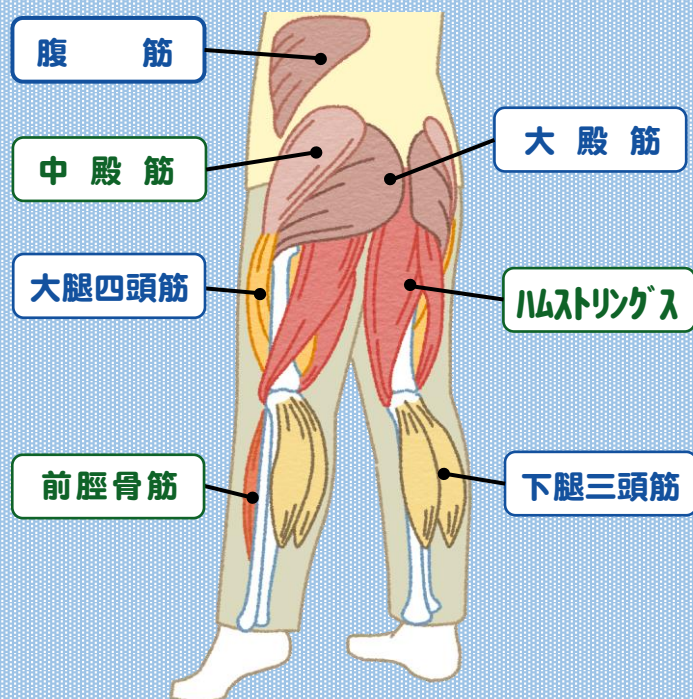
交互 10回

- ①椅子の中心に座り両足を肩幅に開きます。
- ②3数えながら前かがみになり、4数えたところで椅子からお尻を持ち上げます。
- ③8まで数えながらゆっくり立ち上がります。
- ④次に7数えながらゆっくりお尻を椅子におろしていきます。
- ⑤最後に8数えたところでお尻をゆっくり椅子につけます。

- ◎背筋をできるだけ伸ばします。
- ◎お尻を上げるときはお辞儀をするイメージで、前かがみになります。



トレーニング箇所 (意識する部位)



③ 膝のばし筋トレ	大腿四頭筋
④ ヒラメ筋トレ	下腿三頭筋
⑤ つま先あげ筋トレ	前脛骨筋
⑦ 足ひらき筋トレ	中殿筋
⑧ 体幹ツイスト	腹筋
⑨ 立ち座り筋トレ	大腿四頭筋・大殿筋・ハムストリングス
① 膝まげ筋トレ	ハムストリングス
② 足ひらき筋トレ	中殿筋
③ しゃがみこみ筋トレ	大腿四頭筋・大殿筋・ハムストリングス
④ かかとあげ筋トレ	下腿三頭筋
⑤ 四股ふみ筋トレ	大殿筋・中殿筋・大腿四頭筋 ハムストリングス
⑥ 前方ステップ	大殿筋・大腿四頭筋・ハムストリングス

運動の効果

膝痛・腰痛予防	ちよいトレ	①	③	⑧
つまずき予防	ちよいトレ	②	⑤	⑥
足腰パワーアップ	ちよいムズ	②	③	④
バランスアップ	ちよいムズ	⑤	⑥	⑦



① 膝まげ筋トレ

左右各5回

- ①片膝を4数えながらゆっくり曲げていきます。
- ②次に8まで数えながら、ゆっくり戻していきます。

- ◎太ももは動かさず、前にださないようにします。
- ◎可能なかぎり膝だけを曲げて動かします。
- ◎太ももの裏を意識します。
- ◎歩行の速度アップ
膝の安定化に有効



② 足ひらき筋トレ

左右各5回

- ①片足を4数えながら真横に開いていきます。
- ②開いた状態から8まで数えながらゆっくり戻していきます。

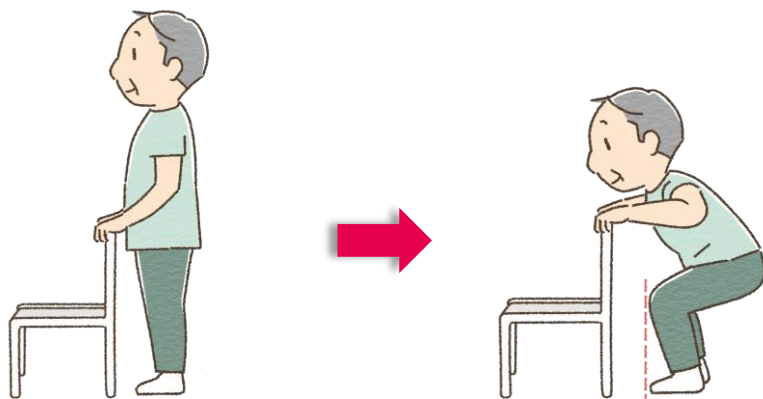
- ◎足を開くときにつま先が外側へと向かないように注意してください。
- ◎足を横に開いたとき体が傾かないようにします。



③ しゃがみこみ筋トレ

10回

- ①椅子に腰かけるように4まで数えながらゆっくりしゃがみこみます。
- ②8まで数えながらゆっくり元の姿勢に戻ります。

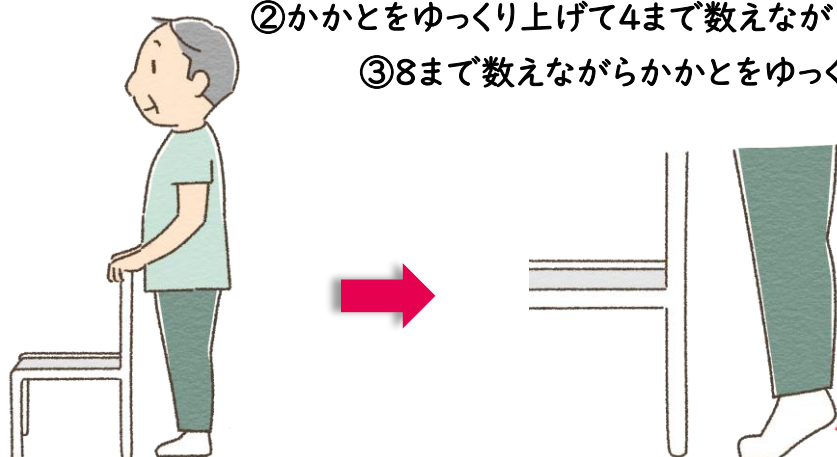


- ◎つま先と膝は同じ方向に向き、膝が内側に入らないようにします。
- ◎膝がつま先より前に出ないようにします。

④ かかとあげ筋トレ

10回

- ①両足を肩幅に開き、椅子の背もたれをつかみます。
- ②かかとをゆっくり上げて4まで数えながら一番高い位置まで上げます。
- ③8まで数えながらかかとをゆっくり下げて元の姿勢に戻ります。

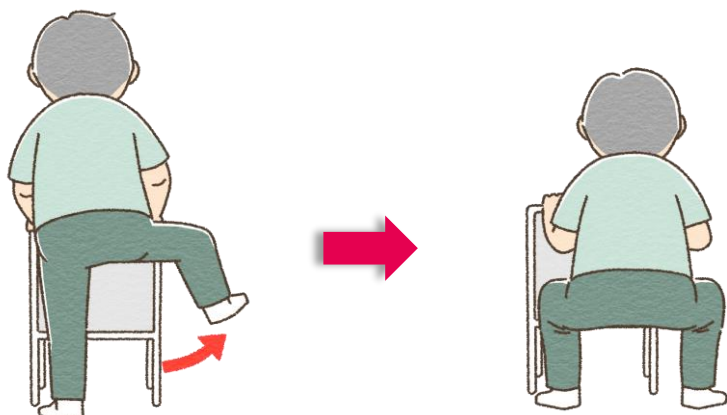


- ◎両膝をしっかり伸ばして真上に背伸びするように行いましょう。
- ◎ふくらはぎを意識します。

⑤ 四股ふみ筋トレ

左右交互10回

- ①椅子に両手でつかまり片足を高くあげます。
- ②四股を踏むように片足をゆっくりおろしてから真下にしゃがみこみます。

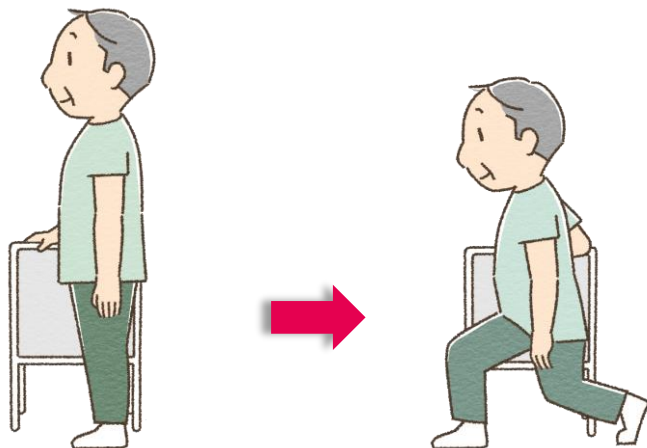


- ◎しゃがみこむときは膝を柔らかく使うことを意識します。
- ◎つま先と膝は少し外側へ向けて同じ方向を向くようにします。
- ◎膝がつま先より前に出ないようにします。

⑥ 前方ステップ

左右交互10回

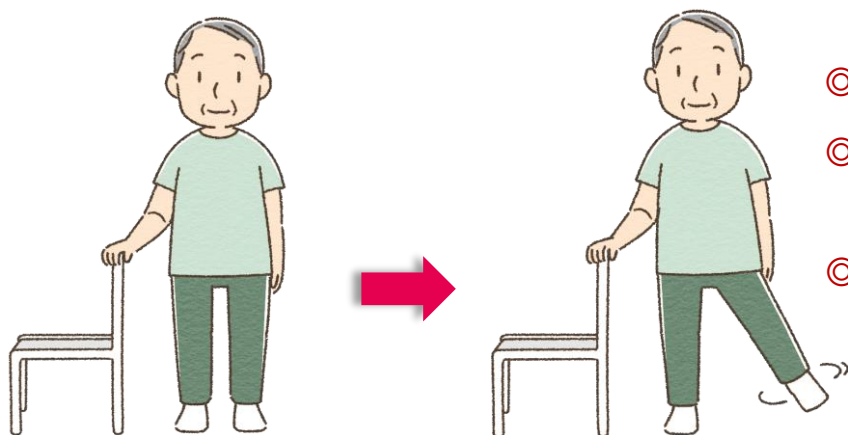
- ①椅子につかまり、片足をできるだけ大きく踏み出します。
- ②ついた片足にゆっくり体重をかけていき、そのままの姿勢で3まで数えたら、ゆっくり戻ります。



- ◎不安定な方は前へ体重をかけるときに浅めにします。
- ◎つま先と膝は同じ方向を向くようにします。
- ◎膝がつま先より前に出ないようにします。

⑦ バランス文字描き

- ①椅子の横に立ち片手で背もたれをつかみます。
- ②反対側の足で空中に「は・つ・ら・つ」と文字を描きます。



- ◎一文字描いたら、一旦足を床につきます。
- ◎ふらつきが大きい方は低い位置で文字を描きましょう。
- ◎文字は4～6文字程度ひらがなであれば何でも良いです。