



# 福島市 いきいきももりん体操

## さびつき防止体操(準備運動)

### 1 首

- 1 首をゆっくりと左に2回まわします。
- 2 右も同じように2回まわしましょう。



2往復

### 2 あかキウイベえ〜(梅干し)キュ〜

目的 むせりを予防・改善します

- 1 大きな口をあけて下の言葉を言います。
- 2 ベえ〜は舌を思い切り出します。
- 3 (梅干し) キュ〜は梅干しを食べた時のように口をすぼめ、目をつぶり、顔の筋肉を使って酸っぱい顔をしましょう。



3回

### 3 手の開き・握り

目的 手先の筋肉をほぐします

- 1 胸の前に手を位置し、しっかりと指を伸ばします。
- 2 伸ばした指を、しっかりと握ります。
- 3 5回続けましょう。



5回

### 4 手首まわし

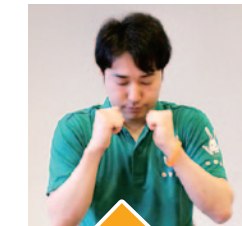
- 1 軽くこぶしを握り合せて手首を回します(肘はおおむね伸ばしたまま)。
- 2 内回し、外回しをそれぞれ5回まわしましょう。



内外5回ずつ

### 5 胸かく体操

目的 胸まわりの筋肉をほぐし、腰痛等を予防・改善します



- 1 手を軽く握って、肘を曲げて準備します。
- 2 両腕を後ろに引き、胸を開きます。すぼめます。
- 3 2回行いましょう。



2回ずつ

- 1 右腕は天井を押し上げるように上げ、左腕は床を押し下げるように下げて伸ばし、胸が動くのを感じましょう。
- 2 左右の腕を変えて同じように行います。
- 3 2回ずつ行いましょう。



2回ずつ

### 6 足指じゃんけん

目的 足底筋を鍛え転倒を予防します



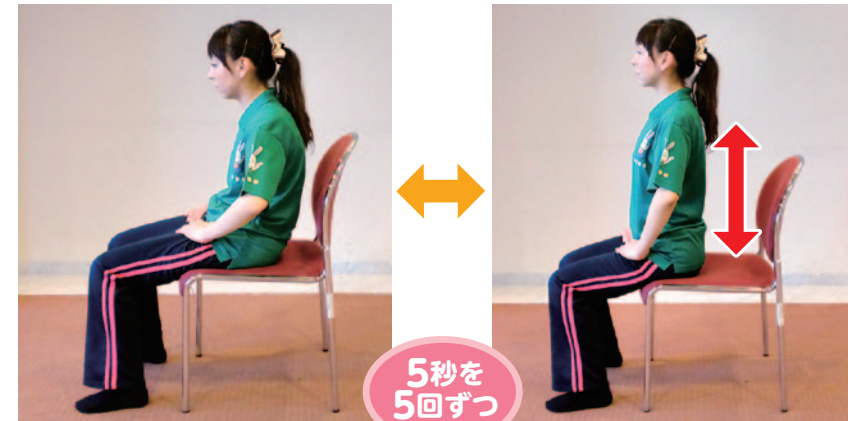
5回

- 1 足を前に出し、足の指で「グー」「パー」「チョキ」をやってみましょう。
- 2 最初はうまくできなくても、続けるうちに指が動くようになってきます。
- 3 5回続けましょう。

## 筋力アップ&ほぐし体操(ストレッチ)

### 1 尻ぺったんのびのび体操

目的 腹筋を鍛えて姿勢を整え、腰痛等を予防・改善します

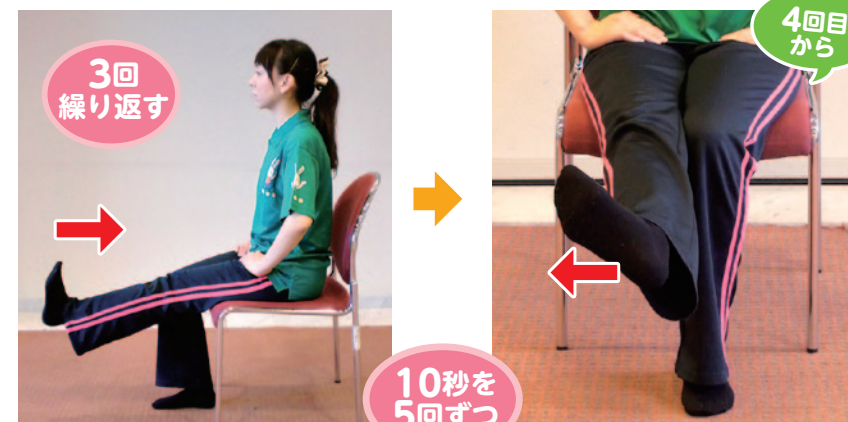


5秒を5回ずつ

- 1 イスの前側に座り両手は太ももの上に。お尻を座面にペタンと預けるように座ります。
- 2 そこからお尻を座面から離すように、お腹・腰を伸ばしていきます(骨盤を立てます)。
- 3 おしっこを止めるように締めます(5秒保持します)。
- 4 ゆっくり元に戻しましょう。
- 5 5回繰り返しましょう。

### 2 太ももとすねの筋力アップ

目的 太ももとすねを鍛え、ひざ痛などを予防・改善します



3回繰り返す

4回目から

10秒を5回ずつ

- 1 左ひざを伸ばした状態で足を上げ、つま先を手前に引きます。
- 2 ひざを伸ばした状態で10秒保持します。これを3回繰り返します。
- 3 4回目からは、つま先を引いたあと外側に向け、10秒保持します。
- 4 左右交互に行います。右足も同じように行います。

### 3 太ももとすね伸ばし

目的 太ももとすねをほぐし、ひざ痛などを予防・改善します。



30秒ずつ

- 1 イスに右を向いて座ります。この時、右のお尻だけで座り、左のお尻はイスの外に置きます。
- 2 その姿勢のまま、左ひざを後ろに引き、足首を伸ばします。30秒保持します。(可能であれば、ひざは股関節よりも後ろに伸ばします)
- 3 右側はイスに左向きに座り直し、同様に行いましょう。

### 注意

- ◆ 痛みが出たり、体調が悪くなったら、体操は中止しましょう。
- ◆ 気持ちのいい範囲で行ってください。
- ◆ 体操をするときは周囲にぶつかからないよう配慮して行ってください。
- ◆ 息を止めずに無理をしないこと。特に筋力アップでは、声を出して数をかぞえましょう。





# 筋力アップ&ほぐし体操(ストレッチ)

## 4 かかと上げ

5回ずつ



**目的** ふくらはぎや骨盤の底にある筋肉を鍛え、ひざ痛や尿漏れを予防・改善します。

- 1 足をカタカナの「ハの字」にして、かかとを上げます。この時、親指側を意識して上げ、おしっこを止めるように締めましょう。
- 2 5秒かけて上げて、5秒かけて下ろします。これを5回繰り返します。
- 3 つま先を広げ、「Vの字」にしてかかとを上げます。この時、小指側を意識して上げ、お尻を締めた後おしっこを止めるように締めましょう。
- 4 同じく5秒ずつかけて、上げ下ろしを5回繰り返しましょう。

## 5 ふくらはぎとアキレス腱伸ばし

30秒ずつ



**目的** ひざ痛や足のつりを予防、改善します

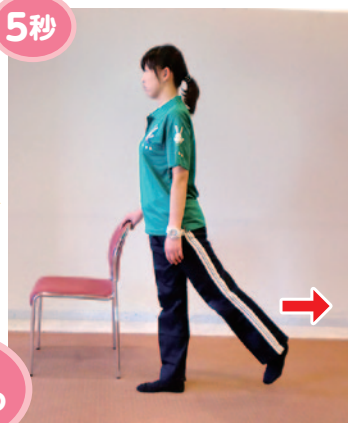
- 1 イスの背もたれや壁に手をつき、左足を後ろ、右足前にします。
- 2 後ろの左足はつま先をまっすぐにし、かかとを着けたまま、右ひざを少し緩めて左のふくらはぎを伸ばします(30秒保持します)。
- 3 次に前の右ひざはそのままで後ろの左ひざを軽く曲げ、左足のふくらはぎとアキレス腱を伸ばします(30秒保持します)。
- 4 左右を入れ替えて同じように行いましょう。

## 6 ひざ上げ片足立ち&脚後ろけり出し

5秒



5秒



左右3回ずつ

**目的** お尻の筋肉を鍛えてバランス力を高め、歩行のふらつきを予防・改善します

- 1 イスや壁に手を添えて、左太ももを床と水平になるくらいまで引き上げます。
- 2 ひざを上げた姿勢で5秒保持します。
- 3 左足を下ろし、ひざは伸ばしたままかかとから後ろにけり出します。この時、お尻が引き締まるのを感じながら、5秒保持します。
- 4 これを同じ足で3回繰り返します。
- 5 左右入れ替えて同じように行いましょう。

## 7 お尻突出しスクワット



5秒を5回ずつ

**目的** 股関節の動きを改善し、お尻や太ももの筋肉を鍛えてひざ痛や腰痛を予防・改善します

- 体操中は顔、胸は前を向いたままで行います。
- 1 イスの後ろに立ち、足は肩幅に開き、つま先はまっすぐにします。
  - 2 手を背もたれに置いたまま、お尻を突き出すようにして、脚の裏を伸ばします。この時、股関節がしっかり曲がり、太ももやひざの裏、ふくらはぎなど、脚の裏全体が伸びるのを感じましょう。
  - 3 ②の状態からひざを曲げ、腰を下ろしていきます。イメージは、お尻を突き出してイスに腰を下ろす感じです。股関節をしっかり曲げ、ひざがつま先より出ないようにします。
  - 4 それぞれゆっくり5回行います。

## 8 お尻のストレッチ

**目的** お尻の筋肉を柔らかくし、腰痛、坐骨神経痛を予防・改善します



30秒ずつ

- 1 イスに腰掛け、左ひざまたは左太ももを抱えます。そこから少しひざを持ち上げて、お尻の筋肉を伸ばします。
- 2 その姿勢で30秒保持します。
- 3 右も同じように行いましょう。

息を止めずに、無理なく行いましょう。



## 9 腰のストレッチ

左右5回ずつ



**目的** 腸腰筋をほぐすことで、血行を良くし、腰痛、ひざ痛や股関節痛等を予防・改善します

- 1 イスの前側に、足を肩幅に開いて浅く座ります。
- 2 左足を内側に倒します。次に左足のかかとを軸にして外側に倒します。
- 3 最後に左足を「ストーン」と床を滑らすように伸ばします。この時、左足の力は一気に抜きましょう。これを5回行います。
- 5 右足も同じように行います。