

「毎日のびのび」運動

ストレッチング

痛くない範囲で
じっくり伸ばす

イスに座って運動

① 背伸びする



3回

肩こり予防
姿勢改善

両手を上方に突き出してから
さらに上へ、上へ、伸ばす
背伸びしたまま

8数える

② 胸を張る



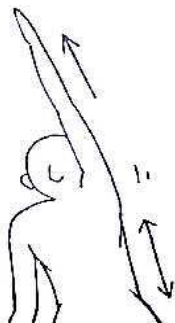
3回

猫背予防
肩こり予防

腕を開き、胸を張って
肩甲骨を背中で寄せるように
力を入れたままで

8数える

③ わき腹を伸ばす



左右とも
3回

呼吸改善
腰痛予防

手を反対側の斜め上方へ
伸ばし続けるようにして
わき腹を伸ばしたまま

8数える（反対側も）

床に座って運動

④ 太ももの裏を伸ばす

腰痛・膝痛予防



左右とも
30秒
2回

片足を伸ばし、つま先を立てる
手は足の上に置き、
ゆっくり体を前へ傾け、
そのまま保つ（反対側も）

仰向けに寝て運動

⑤ 膝を抱える



左右とも **30** 秒

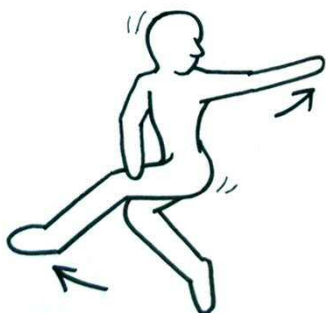
腰痛予防

片方の膝を抱えるように
胸の方に引きつけて
そのまま保つ（反対側も）
＊膝痛の方は、太ももの裏を持つ

ストレッチング

痛くない範囲で
じっくり伸ばす

⑥ 体をひねる



左右とも
30 秒

腰痛予防

膝を立て、片足を上げて足を組む
組んだ足を反対側へ倒しながら
背中らは床に着けたまま、体をひねる
顔は倒した足と反対側を向いて
そのまま保つ（反対側も）

立って、イスにつかまり運動

⑦ ふくらはぎを伸ばす



左右とも
30 秒

歩行改善
膝痛予防

足を大きく前後に開き
つま先の向きを前にそろえる
ゆっくり前方の足の膝を曲げ
後方の足の踵をつけて
そのまま保つ（反対側も）

⑧ 開眼片足立ち



左右とも
60 秒

歩行改善
骨密度アップ

片手をイスにつき、姿勢を正す
手をついた側の足を
前方に5cmほど上げる
残った足で、まっすぐ立ち
そのまま保つ（反対側も）

バランス

「たまには、しっかり」運動

床に座って運動

筋力トレーニング

3日に一度 息を止めずにゆっくり

⑨ ヘそのぞき・腹筋

腰痛予防
姿勢改善



5回

膝を立て、両手を突き出す
背中を丸め、おへそを見ながら
4数えながら、体を後ろへ倒す
4数えながら、お辞儀して起きる

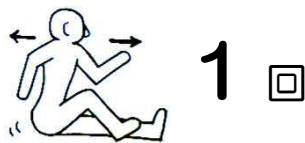
⑩ 左右のお尻上げ～歩く

歩行改善
腰痛予防



左右とも

3回



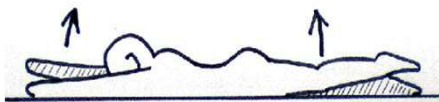
1回

頭の位置はそのまま
左右のお尻を上げ、8数える
―― 追加運動 ――
交互にお尻を持ち上げながら
前後に8ずつお尻で歩く

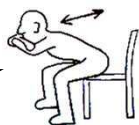
うつ伏せに寝て運動

⑪ 片手・片足上げ

腰痛予防
姿勢改善



うつ伏せが
困難な場合



左右とも

3回

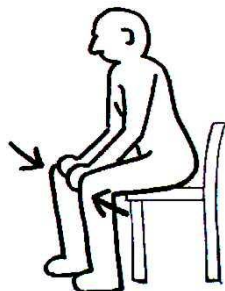
片手と、反対側の足を
水平に持ち上げて、8数える
手足をかえて、反対側も行う

イスに座って運動

⑫ 足を閉じる

膝痛予防
尿もれ防止

【自宅】
バスタオルや
ボール等を
挟んで運動する



3回

両手の拳を膝の間に入れる
挟み込むように足を閉じる
力を入れたままで
8数える

イスに座って運動

筋力トレーニング

3日に一度 息を止めずにゆっくり

⑬ イスからの立ち上がり



5回

膝痛・腰痛予防
歩行改善 寝たきり予防

イスに浅く座り、足は肩幅に開く
4数えながら、ゆっくり立つ
4数えながら、ゆっくり座る
*膝の位置が動かないように注意する

立って、イスにつかまり運動

⑭ 太ももを上げる



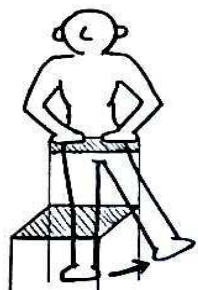
左右とも
3回

腰痛予防
つまづき防止

腰の高さまで
太ももを持ち上げて
そのまま、8数える

⑮ 足を横に上げる

歩行改善・膝痛予防



左右とも
3回

頭を動かさないようにしながら
つま先の向きを前にしたままで
片足を横に上げる
そのまま、8数える

⑯ 踵を上げる

歩行改善・骨密度アップ



5回

踵を上げて、つま先立ちになる
そのまま8数えてから、
床に打ちつける様に
ドスンと踵を下ろす