

「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

肩こり予防
姿勢改善



3回

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

猫背予防
肩こり予防



3回

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

呼吸改善
腰痛予防



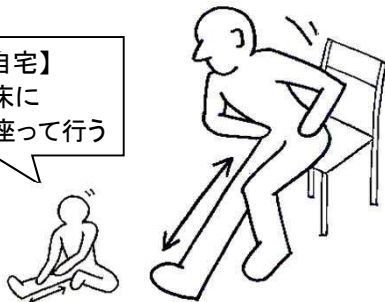
左右とも
3回

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）

④ 太ももの裏を伸ばす

腰痛・膝痛予防

【自宅】
床に
座って行う



左右とも
30秒
2回

イスに浅く座り、片足を伸ばす
踵を床につけ、つま先を上げる
両手を足のつけ根に置く
背すじを伸ばし、体を前傾して
そのまま保つ（反対側も）

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

⑤ 膝を抱える

腰痛予防

【自宅】
仰向けに
寝て行う



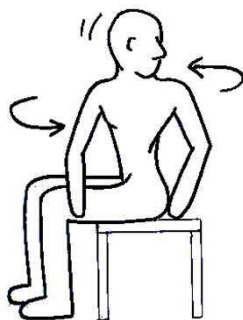
左右とも
30 秒

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

⑥ 体をひねる

腰痛予防

【自宅】
仰向けに
寝て行う



左右とも
30 秒

右手をお尻の後ろにつき
左手で右膝を押さえる
右側へ体をねじり
顔は後ろを振り向くように
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

歩行改善
膝痛予防



左右とも
30 秒

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）

バランス

⑧ 開眼片足立ち

歩行改善
骨密度アップ



左右とも
60 秒

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）

「たまには、しっかり」運動

筋力トレーニング

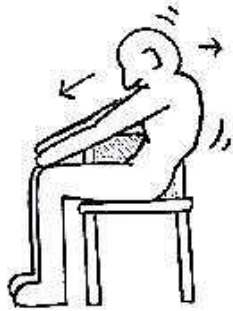
3日に一度 息を止めずにゆっくり

イスに座って運動

⑨ ヘそのぞき・腹筋

腰痛予防
姿勢改善

【自宅】
床に
座って行う



5回

手を膝へ伸ばし、背中を丸めるアゴを引き、おへそを見ながら4数えながら、体を後ろへ倒す4つ数えながら、お辞儀をする様に、体を起こす

⑩ 左右のお尻上げ

歩行改善
腰痛予防



左右とも

3回



2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 —

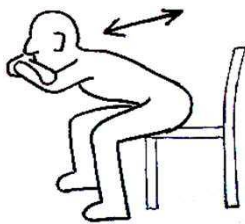
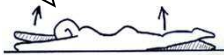
交互にお尻を持ち上げ

8数えながら、イスの上をお尻で歩く

⑪ 体を前に傾ける

腰痛予防
姿勢改善

【自宅】
うつ伏せに
寝て行う



5回

足を大きく開き、腕を組む

前を向き、背すじを伸ばしたまま

ゆっくり、体全体を前に倒す

そのままの姿勢で8数える

⑫ 足を閉じる

膝痛予防
尿もれ防止

【自宅】
タオルやボールを
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

筋力トレーニング

3日に一度 息を
止めずにゆっくり

イスに座って運動

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



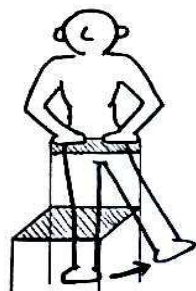
左右とも
3回

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

歩行の改善・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