

# 「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

床に座って運動

### 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



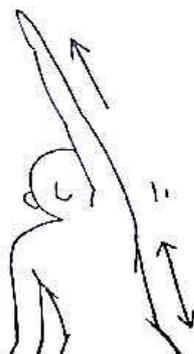
3回

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）

### 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

ストレッチング

痛くない範囲で  
じっくり伸ばす

⑤ 膝を抱える

腰痛予防



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



左右とも  
30 秒

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  
背中中は床に着けたまま、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、壁につかまり運動

⑦ ふくらはぎを伸ばす

歩行改善  
膝痛予防



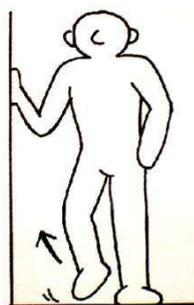
左右とも  
30 秒

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

片手を壁につき、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

床に座って運動

## 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



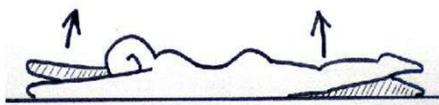
1回

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

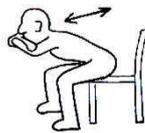
うつ伏せに寝て運動

## ⑪ 片手・片足上げ

腰痛予防  
姿勢改善



オススメの方法



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  
\*膝の痛い方は、必ず  
うつ伏せで運動すること

床に座って運動

## ⑫ 足を閉じる

膝痛予防  
尿もれ防止



3回

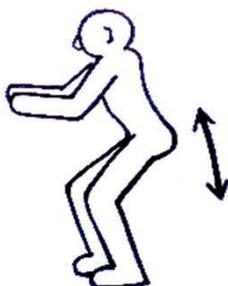
両手の拳を膝の間に入れる  
挟み込むように足を閉じる  
力を入れたままで  
8数える

**筋力トレーニング**

3日に一度 息を  
止めずにゆっくり

⑬ 1/4スクワット

【自宅】  
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

足を肩幅に開き、膝を少し曲げ、  
つま先より前に出ない様にしながら  
4数えながら、腰を下ろし  
4数えながら、ゆっくり立つ

\*できればイスを使った「立ち上がり」が良い

立って、壁につかまり運動

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