

いつでも、どこでも、すこしでも

# ねりま ゆる×らく 体操

練馬区オリジナルロコモ体操

指導マニュアル





## はじめに

「ねりま ゆる×らく体操」を作った健康運動指導士の黒田恵美子です。

人生100年時代と言われるようになりました。しかし、ロコモティブシンドロームが健康寿命を縮め、人生の後半を楽しめないものにしてほしくないという気持ちで運動指導しています。

長く運動を指導してきた中で、運動器(関節や筋肉、神経など身体を動かす臓器のこと)を積極的にメンテナンスしていくことは、アスリートだけでなく普通の人たちに必要だと感じてきました。特に高齢になると、運動不足だけでなく病後の体力低下もありますし、スポーツの怪我が元で運動できなくなる場合もあります。

そこで、いつまでも歩くこと、しゃがみ立ちができることができる身体を作ることに重きを置き、変形性膝関節症や変形性腰椎症、骨粗鬆症などのロコモの要因を防ぐための体操を作りました。

この「ねりまゆる×らく体操」を続けていただき、いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした人生を謳歌していただけることを祈っております。

健康運動指導士

黒田恵美子



### ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

ロコモティブシンドロームは運動器症候群とも言い、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態を言います。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会がこの概念を提唱しました。変形性膝関節症、変形性腰椎症、骨粗鬆症がその3つの大きな要因とされています。

## もくじ

「ねりま ゆる×らく体操」指導のための基本知識	3
「ねりま ゆる×らく体操」教室の進め方	6
基本動作の解説	12
「ねりま ゆる×らく体操」体操の解説	15
「ねりま ゆる×らく体操」目的別体操早見表	54

## 「ねりま ゆる×らく体操」指導のための基本知識①

### 「ねりま ゆる×らく体操」の 概要



ねりまゆる×らく体操は、ロコモの予防のために作った体操で、基本の生活動作の中で行う体力の維持向上のための運動としゃがみ立ちの動作改善で構成しています。

体力の要素である筋力、平衡性(バランス)、柔軟性、協応性などを向上させるために、椅子の座り立ち、横への重心移動、片足で立つバランス、下半身と上半身の関節をほぐすことなどを、安全に、体力の差が合っても一緒にできるように椅子を使った体操にしています。

靴を脱いで行うのは面倒ですが、「足」「足指」の運動は、バランスや体幹の筋力維持、転倒予防、血流障害を防ぐために大変重要であり、足病の早期発見対策にもつながるため、なるべく工夫して行いたいものです。

運動やスポーツをしている人にとっては、スポーツ障害を減らして長く続けていただく目的があります。怪我をしたり痛みのあるひざや腰などが動かさなくなり、そこから身体活動が出来なくなってしまうことを防ぐため、関節をいたわってメンテナンスするための基礎トレーニングとして使っていただけます。ゆる×らく体操を毎日行うことで、今行っているスポーツを長く続けられることができます。

体操の他に、基本的な動作として、椅子の座り立ち「こんにちは・どっこいしょ」とひざの曲げ方のレクチャーが入りますが、これは、ひざ痛、腰痛、足のトラブル、股関節痛を予防するために大変重要な生活の中での動作です。正しい動作を身につけることで痛みの緩和や歪みの改善につながってきます。

10分間の体操である理由は、体の様々な機能を維持回復させるためであることと、1日10分間の運動を行いたいという厚労省の「プラス10」の考えをもとにしていることです。

運動していない方にとっては10分間が長く、ハードに感じられるかもしれませんが、体力がついてきたら楽になってきます。それも体力のついた目安になります。

使い方はいろいろで、それぞれの場に合わせて、音楽に合わせて流して行うことも、各動作を個別に、一つの動作を集中的に行うことも可能です。(「教室の流れ」で解説)

## 「ねりま ゆる×らく体操」指導のための基本知識②

### 「ねりま ゆる×らく体操」に 必要なもの

できれば「基本」にあるような環境が望ましいですが、それ以外の環境でも工夫して行えます。

#### 基本

すべての体操が円滑に行える環境

##### ▶室内で椅子を用意

**椅子:** 左右に手を広げてぶつからない幅、  
前に立ち上がって  
手を伸ばせる距離に配置

**タオル:** 長さ80cm、幅35cmくらい  
(温泉タオルのようなタイプ)

**指導用ツール:**

DVD または CD または 紙芝居

**参加者は靴下か裸足**

##### ▶それ以外の環境での工夫の仕方

○靴を履いたままで行う場合は、

11の足裏でタオルを押す動作は、  
タオルを足裏に当てずに同じような動作をします。

○紙芝居で行う場合は、

目につきやすい場所に置き、  
紙をめくる係が1動作ごとに  
セリフを読みながらめくります。

### 体操が始まる前の 体調チェック

- だるい、熱がある、めまいがする、血圧が普段よりも高いなどの時はやめましょう。
- 関節痛がある場合、関節が熱を持っていたり腫れているような時はやめましょう。
- 食後行う際は、30分から1時間くらいたってから行うようにしましょう。
- 体操の前後には水分をとりましょう。
- 血糖値が高い方は空腹時に行わないようにしましょう。

## 関節痛がある方・ 体力の弱い方 に対して

### ●ひざ痛や腰痛がある方に対して

関節痛がある場合は、運動をしないほうが良い場合がありますので、整形外科を受診して、運動して良いかの指導を受けることが望ましいです。

急性期の痛み(ぎっくり腰や捻挫など)、動くとき痛みが増す場合、熱を持っている場合には運動は休みます。慢性の痛みの場合、さすったりして楽になる場合は動いたほうが良いです。動かさなくて硬くなっていることが痛みを感じる原因になっていることもあるので、痛みを感じないでできるものだけで良いので行うようにしましょう。

大事なことは、運動には、血流を良くして痛みを緩和、軽減させたり、関節によい変化をもたらす可能性があるということです。始めは痛くても続けると痛みが軽減することに希望をもって行うことが大切です。そのためにも、正しく診断を受けた上で、始めはできることから痛みが少ないものだけ行い、徐々にできることを増やしていくという風にしたいものです。

### ●体力の弱い方に対して

はじめは動作についていけないかもしれませんが、少し遅れながら回数を少なく行っても良いですし、今日は何番から何番をやってみましょうという風にピックアップして行っても良いです。

徐々にできる事が増えていくという目標を持ちながら行いましょう。



## 「ねりま ゆる×らく体操」教室の進め方



ねりまゆる×らく体操の活用の仕方は色々です

- ◎毎回、DVDまたはCDを流して進める
- ◎10回を1クールとして毎回1個ずつの動作を解説し、理解しながら進める
- ◎各動作を個別に、目的に合わせて動作をピックアップして行う
- ◎各動作を個別に、準備運動などに取り入れる etc.

ここでは、

- ①10回1クール方式で、毎回数個ずつ動作の解説をしながら進める
- ②各動作を個別で行う場合に、目的に合わせた動作をピックアップする

この2つの方法について解説します。

### ① 10回1クール方式

毎回いくつかの動作解説をしながら10回でひとつおりの解説ができる。

2クール目以降も同様に、毎回動作確認を行いながら、繰り返し進める。

1教室:60分~90分

	内容	時間
挨拶・体調確認		10分
姿勢動作確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>●立ち姿勢</li> <li>●椅子の座り立ち「こんにちは・どっこいしょ」</li> <li>●ひざの曲げ方「ゆるゆる屈伸」</li> </ul>	7分
<b>動作解説</b>	毎回のテーマに合わせて、動作を解説しながら丁寧に動く。 この通りに行っても良いし自分で選択してもよい。	15~30分
休憩／水分補給		10分
音楽をかけて実施	「ねりま ゆる×らく体操」CDやDVDを流して通す。	15分
脳の活性化体操や会話など、コミュニケーションをとる	ゲーム的な要素を取り入れた脳の活性化体操	10~25分
合計時間		60~90分

## 各回の動作解説のテーマ

	大きなくくり	体操ナンバー	効果
1回	さすることで行う ウォーミングアップ	1. 深呼吸 2. もも揺らし 3. ももさすり 4. 股関節外側さすり 5. 腰さすり	身体に運動を始めるという指令を出します。さする動作は上半身のウォーミングアップになり、ももや股関節、腰などをさすって温めます。運動に慣れていない方でもできる動作です。
2回	腕・肩のストレッチ	6. 肩の上げ下ろし 7. ひじ引き・押し出し 8. ひじ肩回し 9. 腕ひねり	下半身は移動を行い、上半身は生活動作を行っていますので、手や腕や肩のこわばりをとって筋力をつけながら可動域を広げていき、生活動作が楽にできるようにつなげて行きます。また、肩こりなどの不快感を減らし、機能を向上します。
3回	タオルを使う 肩・足・股関節の運動	10. 腕の屈伸 11. 足指タオル握り・足裏伸ばし 12. タオルまたぎ 13. お尻ストレッチ	タオルを使うことで「握る力」をつけます。また、実際にタオルをまたぐ、タオルを足にかけるなどの巧緻性を必要とする動作を入れ、タオルと足の距離感を測ったりして運動神経の刺激を狙います。目標物があることでしっかりとものの筋肉を使って膝を上げることができ、転倒につながる「またぐ」動作を確実なものにしていきます。
4回	足指・足首のストレッチ	14. グー・チョキ・パー 15. 足首まわし	足指と足首ほぐしは立位の安定感を得るためや、ひざ痛腰痛の予防に大変重要です。まず片足だけ、「グー・チョキ・パー」と「足首回し」を行ってから肩幅に立ち、左右に体重をかけたり足踏みをしたりして、左右の安定感の違いを感じてみます。できる場合は、あぐらのように片足を反対のものの上に乗せ、手で足を持って足裏を押ししたり足首回しをしてみると、より効果が感じられ、モチベーションが高まります。
5回	足首・ふくらはぎ ・股関節強化	16. つま先かかと上げ下ろし 17. ひざ伸ばし 18. つま先開いて閉じて 19. ひざ開いて閉じて	歩行時にかかとかから着地できるように、つま先で押し切ることができるようにするために、かかとの上げ下ろしを行います。さらに、左右へのぶれを防ぐために左右方向への足首の動きを行います。足首が硬いとこの動作がやりにくいため、この前の動作で足首をほぐしておきます。
6回	椅子からの立ち上がり その場足踏み	20. こんにちは・どっこい・しょ 21. 足踏み	椅子からの立ち上がり「こんにちは・どっこい・しょ」をしっかり練習します。始めはきちんと股関節を折る事ができるように促し、徐々にゆっくりと上げ下ろしができるように導きます。足踏みは、歩くときに足首が柔らかく使えるように意識します。これは歩行動作を良くするためや転倒予防に重要で、つま先が最後に床から離れるように動かすことを練習します。これらは日常動作で応用できることを伝えます。



	大きなくくり	体操ナンバー	効果
7回	ふくらはぎ・体幹の強化 バランス力強化	22.お尻締め背伸び 23.片足立ち	お尻締め背伸びは、ふくらはぎを強めて、歩くときに地面を押せるようにすることで歩幅を広げて横揺れしない歩き方をサポートします。お尻を締めることで尿漏れや内臓下垂を防ぎ、O脚を予防します。片足立ちは、足指でしっかり地面をつかみ、体幹をしっかりさせてバランスがとれるようにすることで転倒を防ぎます。
8回	下半身強化 左右のバランス力強化	24.横スクワット 25.足踏み	横スクワットは、横へのふらつきを防ぎ、脚がしっかり出せて、着地して押し返すことができるようにするのが目的です。まずは深くしゃがむよりも安定してより良い姿勢でしゃがみ動作ができることを重視します。不安定な方はまず背もたれにつかまって行うようにし、できるようになってから、深くしゃがむこと、大きく足を開くこと、などと少しずつ目標を高めていきます。
9回	ひざの曲げ方の動作改善 下半身強化	26.ゆるゆる屈伸 27.すわろうかなスクワット	「ゆるゆる屈伸」では、ひざと足先の向きをできるだけ同じ方向を向くようにすることと、股関節、ひざの順で曲げられることを確認します。「すわろうかなスクワット」は、ゆるゆる屈伸で行ったのと同じように股関節、ひざの順で滑らかにしゃがめるように導くとよいでしょう。筋力が弱い方やフォームが崩れる方は、一度座ってしまってよいので、動作をしっかり覚えてからスクワットにしていくとよいでしょう。
10回	下半身のストレッチと 深呼吸でクールダウン	28.もも裏・ふくらはぎストレッチ 29.ひざ開きストレッチ 30.足さすり 31.深呼吸	特に硬くなりやすいハムストリングス(ももの裏側)とももの内側を伸ばします。ここで大切なのはたくさん前に倒すことではなく目的の筋肉が伸ばされているかなので、フォームが崩れる手前で効いているところで止めさせることも必要です。足さすりで下肢の静脈血の流れをサポートし、後に疲れを残しにくくしています。





## ② 各動作を個別で行う場合の目的別の選び方

### 目的別にチョイスの仕方

ひざ痛や腰痛などの痛みの改善に効果的な体操は、バラで行うと良いです。

ゆる×らく体操を通して行う場合は、始める前にいくつかピックアップして行っておくと動きやすくなります。

目的	内容
ひざ痛の予防改善に	ひざを痛めにくい曲げ方を自分で認識できるようにし、運動によって体に覚えこませます。 ★基本動作の「ひざを痛めにくい曲げ方」を確認しながら行い、「26.ゆるゆる屈伸」を行います。 ★「20.こんにちは・どっこいしょ」を行ってから「27.すわろうかなスクワット」を行います。 ★その他に、「2.もも揺らし」「3.ももさすり」「4.股関節外側さすり」「13.お尻ストレッチ」「17.ひざ伸ばし」「21.足踏み」「28.もも裏・ふくらはぎストレッチ」の中から、痛みの度合いによってできるものをおこないます。
腰痛の予防改善に	体操を行う前に、まずは腰回りをほぐすストレッチをしておきます。 伸ばしたり温めたりして動かしやすくしてから体操に入ります。 ★「2.もも揺らし」「3.ももさすり」「4.股関節外側さすり」「5.腰さすり」などを行って、「30.あしさすり」「28.もも裏・ふくらはぎストレッチ」「29.ひざ開きストレッチ」などを行います。
股関節痛の予防改善に	股関節をほぐしてから動かすと楽に動かすことができます。 ★「2.もも揺らし」「3.ももさすり」「4.股関節外側さすり」を行ってから「19.ひざ開いて閉じて」をおこないます。さらに筋力をつけて可動域を広げていくためには「12.タオルまたぎ」「13.お尻ストレッチ」「24.横スクワット」を行います。
肩のこりや痛みの軽減に	肩回りのインナーマッスルを強める動作をします。 ★「3.ももさすり」で肩を軽く動かし、「8.ひじ肩回し」痛みの具合によって痛くない大きさで回し続けることをし、「9.腕ひねり」で腕をつないでいる肩の筋肉を強めます。
腕の動きをよくしたい	簡単な動作で肩甲骨、肩回りを動かします。 ★「5.腰さすり」で手を後ろに回す動作をし、「6.肩の上げ下ろし」「7.ひじ引き・押し出し」で肩甲骨周りをストレッチします。
握力を強めたい	タオルを握って落とさないようにすることで握力をつけます。 ★「7.ひじ引き・押し出し」でグーパーを手を握ったり開いたりして温め、「10.腕の屈伸」「11.足指タオル握り・足裏伸ばし」「12.タオルまたぎ」「13.お尻ストレッチ」でタオルが落ちないようにしっかり握り、握力をつけます。
前につまづきやすい	足先と脚が上がるために、股関節をほぐしてから脚を上げる動作をします。 ★「30.足さすり」「14.グー・チョキ・パー」「15.足首回し」で股関節と足をほぐし、「16.つま先かかと上げ下ろし」で、すねとふくらはぎを強め、「12.タオルまたぎ」で脚を上げられるようにし「23.片足立ち」でバランス、「21.足踏み」で足首を使った歩行の練習をします。

目的	内容
バランスがとりにくい	片足で立つためには、片足立ちの練習と、足首をしっかりさせる動作をします。 ★「23.片足立ち」でバランス、「21.足踏み」で足首を使った歩行の練習をします。
横にふらつきやすい	左右への揺れや歪みを減らすための動きをします ★「2.もも揺らし」「4.股関節外側さすり」「14.グー・チョキ・パー」「15.足首回し」でほぐし、「18.つま先開いて閉じて」「19.ひざ開いて閉じて」「24.横スクワット」で横に足が出る、「23.片足立ち」でバランスが取れるようにします。
椅子から立ったり座ったりが苦手	股関節を上手に使い、重心の移動を使えるようにする練習をします ★「2.もも揺らし」「4.股関節外側さすり」で脚を温め、足首と足裏で踏ん張れるようにするために「16.つま先かかとと上げ下ろし」「19.ひざ開いて閉じて」で股関節を柔らかくし、「20.こんにちは・どっこい・しょ」を行います。立ち上がれなくても、「こんにちは」の動作を繰り返しているだけでも重心移動の練習になります。
歩き方を良くするために	重心を安定させ、歩幅を広げて早く歩けるようにします ★腕がよく振れるように「7.ひじ引き・押し出し」、歩幅を広げるための体幹の筋肉を強める「12.タオルまたぎ」、蹴り出しを強くするための「22.お尻締め背伸び」と「28.もも裏・ふくらはぎストレッチ」、片足で安定するための「23.片足立ち」などをおこないます。

※54ページ「目的別早見表」参照



## 基本動作の解説



日常生活の中で役立つ基本的な動き方として、ひざの曲げ方を挙げました。

身体の関節は上下に影響しあっています。特に、膝と腰に症状を持つことによって起こるロコモ予防には下肢の動かし方が大きく影響するのです。

運動を行う時には特に注意しますが、普段の生活の中で行っている椅子の座り立ちや荷物の上げ下ろしなどにこそ注意が必要なのです。スクワットの姿勢で注意されることと同じですが、普段何気なくひざを曲げるときにもひざを悪くしているかもしれないのです。

動かし方が悪くて痛みが起きている場合には、これだけで痛みが改善する場合もあります。

ゆる×らく体操をするときにもひざの曲げ方に注意して行いましょう。

### 日常動作の中で役立つ基本的な動き方

#### ひざを痛めにくい曲げ方は？



ひざを痛めにくい曲げ方は2つです

#### ①【股関節→ひざ】の順で曲げる

ひざを先に曲げてから股関節を曲げていくようにしゃがもうとするとひざに負担がかかり、お尻の筋肉に力が入っていないのがわかります。良い姿勢でお辞儀をするように「股関節」を曲げてお尻を後ろにしっかり引いたら「ひざ」を曲げてみると、ひざには負担がかからず、お尻や背筋にしっかり力が入っているのがわかります。

## ②足先の向きとひざの向きを同じにする

ひざが内側に曲がると、おのずと足の内側に体重がかかって足関節がつぶれ、扁平足や開張足、外反母趾などになりやすくなります。さらに、お尻が後ろに出て腰が反り、背中が緊張しやすくなって腰痛、肩こり、首こりなどへとつながっていきます。

ひざが外向きに曲がると、足の外側に体重がかかるので、親指が浮いて甲が高くなり、巻き爪になりやすくなるなどの連鎖が起きます。さらに、お尻が下がってひざが前に出るようになり、猫背になるので、下半身の筋力が弱っていきます。

そこで、足先の向き(第2指と第3指の間くらい)に向けてひざを曲げるように心がけていくとねじれが起こりにくくなります。

日本人の多くはO脚やひざ下O脚と言われており、X脚の方もいて、ひざ下がまっすぐな人が少ないようです。完璧に正しい動き方はできませんが、正しい動かし方に近づけておくことが関節や筋肉の低下を押さえることにつながります。

### ひざが痛くても大丈夫！楽な椅子の座り方・立ち方「こんにちは・どっこいしょ」



足の付け根に手のひらを上に向けて当てる  
(からだの折れ線！)



「こんにちは」で  
股関節を軸に  
背中を伸ばして前傾する



「どっこい」でお尻を上げる  
腰の悪い方は  
椅子で支える



「しょ」で  
からだを起こし  
立ち上がる

## 椅子の座り立ち

ひざの曲げ伸ばしの動作は、椅子の座り立ちで多く行っています。そこで、股関節、ひざを上手く使うために「こんにちは・どっこい・しょ」で動作するクセをつけてみましょう。

この動作はスクワット運動と同じです。ということは、より良い動作で椅子の座り立ちを行うとスクワットと同じように筋肉が使われ、強まってくるということになります

### ●立ち上がる時

筋力が弱ったりひざが痛かったりすると、立ち上がりにくくなります。億劫になって立ち座りをしなくなると、さらに筋力が低下し、悪循環になってしまいます。そこで、立ち上がりやすく美しい動作のコツを覚えておきましょう。

まず、股関節に手のひらを上に向けて当て、「こんにちは」と背筋を伸ばしたまま前傾します。次に「どっこい」でお尻を上げ、「しょ」で身体を起こします。

なかなかお尻が上がらない方は、手を座面に当てて、「どっこい」の時に手で押しますと楽にお尻を上げることができます。

## ●座るとき

椅子に座るときにどすんと尻もちをつくように座ることを続けていると脚力が衰えたり、背骨を痛めてしまいます。特に骨粗鬆症が進行していると、脊椎の圧迫骨折の大きな原因になります。そこで、そっと座る座り方を身につけましょう。

まず、椅子の前に立って股関節に手のひらを上向きにあて、折れ線を意識します。そして背筋を伸ばしたまま「こんにちは」と前傾します。このときお尻を引くようにすることが大事です。次にお尻をさらに引きながら椅子にお尻をそっと下ろします。これが「どっこい」の部分です。最後に「しょ」で身体を起こします。

途中でがんばれずにドスンとお尻が落ちてしまう方は、手を伸ばして座面に手を着きながらお尻を下ろすようにしましょう。



## 「ねりま ゆる×らく体操」 体操の解説

すべての動作は、呼吸を止めないように行いましょう。

特に、力を入れる動作のときには、心臓や血管に圧力がかかりますので、

意識的にふーっと口から吐くようにしましょう。

からだを伸ばすようなストレッチの動作の時に吐くと筋肉が柔らかくなりやすいです。

繰り返しの動作で、どちらで吸って吐いたらよいかわからない時には、

どちらでも構いません。

呼吸の基本は、鼻から吸って口から吐く、としています。

1. 深呼吸	15	17. ひざ伸ばし	31
2. もも揺らし	16	18. つま先開いて閉じて	32
3. ももさすり	17	19. ひざ開いて閉じて	33
4. 股関節外側さすり	18	20. こんにちは・どっこい・しょ／座位	34
5. 腰さすり	19	21. 足踏み／座位	36
6. 肩の上げ下ろし	20	22. お尻締め背伸び／座位	38
7. ひじ引き・押し出し	21	23. 片足立ち／座位	40
8. ひじ肩回し	22	24. 横スクワット／座位	42
9. 腕ひねり	23	25. 足踏み／座位	44
10. 腕の屈伸	24	26. ゆるゆる屈伸／座位	46
11. 足指タオル握り・足裏伸ばし	25	27. すわろうかなスクワット／座位	48
12. タオルまたぎ	26	28. もも裏・ふくらはぎストレッチ	50
13. お尻ストレッチ	27	29. ひざ開きストレッチ	51
14. グー・チョコキ・パー	28	30. 足さすり	52
15. 足首まわし	29	31. 深呼吸	53
16. つま先かかと上げ下ろし	30		

※動作20～27には、座ったまま行うやり方もあります。立って行う動作が難しい方にすすめてみてください。



# 1 深呼吸 (回数:3回)



2回繰り返す

## 説明

腕を横に開き、胸を張りながら、鼻から大きく息を吸う。腕を前に閉じながら、口から吐くの  
を2回。横から上げて頭上を通り、吐きながら、  
顔の前あたりでをクロスして両脇に下ろして  
くる。

## 理由 と 効果

- 息を大きく吸って、体操の準備をする。

## ポイント ・ 注意点

- 鼻から吸って口から吐く。
- 胸をしっかり開く。
- 肩が上がらないように、肘を緩めてゆったりと動かす。
- 肩が上がらない方は、肘を軽く曲げて指先から上げ、上がるところまでで下ろしてくる。

## 指導する際のセリフ

両手をからだの横へ開き、  
鼻から息を吸って口から吐き、  
背中をゆるめます

もう1回  
鼻から吸って、口から吐きます

3回目は、  
横から腕を上げながら息を吸って、  
腕を顔の前でクロスさせ、  
脇に下ろし吐きます

肩が上がらない方は、  
上がるところまででけっこうです



## ② もも揺らし (回数:適宜(目安は16回))



目安は16回繰り返す

### 説明

両手をももに当てながら、ももを軽く左右に揺らす。

### 理由 と 効果

- 股関節やももの筋肉をほぐして下肢の血流を促す。
- 特に活動量の少ない方、股関節やひざ、腰が痛む方は、こわばりを軽減する。
- 手で触れることによって意識をする

### ポイント ・ 注意点

- 手で動かしても、脚で動かしてもかまわない。
- ももが揺れるとか動くとか感じるよう促す。

### 指導する際のセリフ

両手でももをつかみます  
手で揺らしましょう

手で揺らしても  
足を動かしてもけっこうです

### ③ ももさすり (回数:適宜(目安は8回))



目安は8回繰り返す

#### 説明

股関節からひざまでを上下にさする。

#### 理由 と 効果

●ももの筋肉を温めて動きやすくする。

#### ポイント ・ 注意点

●ももやひざに意識を届かせる。

#### 指導する際のセリフ

足の付け根に手を添えて  
ももからひざまでを  
8回くらいさすります

## ④ 股関節外側さすり (回数:適宜(目安は8回))



目安は8回繰り返す

### 説明

股関節の外側(大転子周辺)をさする。

### 理由 と 効果

- ひざ痛腰痛に関係する股関節をしっかり使えるように温める。

### ポイント ・ 注意点

- 股関節に意識を届かせる。

### 指導する際のセリフ

手をお尻の横に添えて  
股関節あたりを  
8回くらいさすります

## ⑤ 腰さすり (回数:適宜(目安は8回))



目安は8回繰り返す

### 説明

両手を後ろに回し、手のひらで腰を上下にさする。

### 理由 と 効果

- 腰を温め、動かしやすくする。
- 背筋を伸ばしやすくする。
- 肩甲骨の動きをよくする。
- 後ろに手が回りやすくなる。

### ポイント ・ 注意点

- 動かすのが大変な方は手を当てておくだけでも良い。
- 手が届かない方は、お尻の横、ももの外側でもよい。
- 手のひらが体の方へ向けられない方は甲でさすってもよい

### 指導する際のセリフ

手を腰に当てて  
上下にさすります

手の届かない方は  
腰に手を当てるだけでも、  
手の甲を腰に当てて  
上下にさすってもけっこうです

## ⑥ 肩の上げ下ろし (回数:4回)



4回繰り返す

### 説明

肩を上げ(吸)、下ろす(吐)。

### 理由 と 効果

- 肩甲骨の柔軟性アップ。
- 呼吸の改善。
- 歩くときに腕が振りやすくなりバランスのとれた歩きになる。
- 肩こり、腰痛の予防改善。

### ポイント ・ 注意点

- 首をすくめずに、できるだけ肩先を上げるように意識して上げ、脱力して下ろすようにする。
- 緊張と弛緩はリラックス法でもあり、緊張をほどく効果もある。

### 指導する際のセリフ

息を吸いながら  
肩を引き上げます

吐きながら下ろします

4回行います

肩をすくめないように  
注意しましょう

## 7 ひじ引き・押し出し (回数:4回)



4回繰り返す

### 説明

手を軽く握って肘を横から後ろに引いて肩甲骨の間をしっかりと縮める。腕を前に伸ばしながら、視線は下に向けてしっかり背中を丸める。

### 理由と効果

- 肩甲骨の柔軟性アップ。
- 呼吸の改善。
- 歩くときに腕が振りやすくなりバランスのとれた歩きになる。
- 猫背や反りすぎなど背骨のゆがみの予防改善。

### ポイント・注意点

- できるだけ肩甲骨の内側を意識して縮めるようにする。
- 肩甲骨の間を縮めた後、背中を丸めることで背筋や肩甲骨の間をしっかりと伸ばす。
- 四十肩などで肘が肩の高さに上がらない方は肘を下から引いても良い。
- 腕を前に伸ばすときに、できるだけ背中を丸めるようにする。背中を反らせたままだとストレッチにならない。
- 痛みがある方はできる範囲で行う。

### 指導する際のセリフ

両手を前に上げ、  
握りこぶしをつくって  
息を吸いながら、ひじを引き、  
肩甲骨と肩甲骨を  
ぎゅーっと近づけます

腕を前に伸ばしながら息を吐き、  
背中を丸め、  
しっかりと手のひらで押し出します

4回ずつ行います

肩が痛む方は、脇のあたりに  
ひじを下げて行いましょう

## ⑧ ひじ肩回し (回数:左右×内外8回ずつ)



前から後ろへ、後ろから前へ各8回。右手も同様に。

### 説明

左手を肩か胸のあたりに当てて肘を曲げる。肘で円を描くように肩を回す。小さな円から徐々に大きな円にしていく。前から後ろへ8回、後ろから前へ8回。右手でも同様に。

### 理由と効果

- 肩甲骨の柔軟性アップ。
- 歩くときに腕が振りやすくなりバランスのとれた歩きになる。
- 猫背や反りすぎの予防改善。
- 肩こり、腰痛の予防改善。

### ポイント・注意点

- ひじの先にペンがついていて、それが紙に円を描くかのような意識で動かす。きれいな円を描くことが目標。それによって肩関節の様々な方向の筋肉を動かし、肩関節の不調を予防する。
- 始めに小さく動かすのはよりインナーマッスルを使い、1回ごとに大きくしていくと徐々にアウターマッスルを動かしたいため。肩が痛い方は、「痛くならない範囲」で小さく動かし続ける事が大切。

### 指導する際のセリフ

左手を肩先に当てます  
届かない方は  
胸のあたりでけっこうです  
ひじを前から後ろに  
小さく回しはじめ、  
8回かけてだんだん大きく  
回していきます

次に後ろから前に  
小さく回しはじめ、  
8回かけてだんだん大きく  
回していきます

肩が痛い場合は、  
痛くならない範囲で動かしましょう

右側も同じように  
前から後ろに8回、  
後ろから前に8回回します



## ⑨ 腕ひねり (回数:内外4回ずつ)



内外4回ずつ繰り返す

### 説明

両手を脇に下ろしたままで、内側にひねり、外側にひねる。始めは腕をひねるだけ、1回ごとに大きくひねっていく。

### 理由と効果

- 肩甲骨の柔軟性アップ。
- 歩くときに腕が振りやすくなりバランスのとれた歩きになる。
- 肩こり、ひじ痛、手首痛の予防改善。
- 握力の向上につながる。
- 猫背や反りすぎの改善。

### ポイント・注意点

- 指先、ひじをしっかり伸ばして腕全体でひねる。1回目は指先、手首、肘をひねり、2回目は肩関節までひねり、3回目は肩甲骨まで使ってひねり、4回目はさらに絞り込むように大きく動かす。
- 外側への外旋の時も少しずつ大きくしていき、4回目には胸の真ん中から腕を開いている意識ができるとよい。

### 指導する際のセリフ

手のひらをからだの横で  
前向きにします  
手のひらを内側に  
ぎゅーっとひねります  
手のひらが外側を向くまで  
ひねります

もどして、こんどは逆に  
外側にひねります  
手のひらが外側を向くまで  
ひねります

2回目以降は、徐々に大きく  
ひねっていきましょう

内側と外側4回ずつ行います

## 10 腕の屈伸 (回数:4回)



4回繰り返す

### 説明

首にかけたタオルの端をしっかりと握る。上に上げて肘を伸ばしてから前に下ろし、前から上げて肩の位置に戻す。2回目は少し前傾して膝のあたりまで下ろし、3回目はすね辺りまで下ろし、4回目にはしっかり前傾して左足裏の土踏ますの少し前あたりにタオルをかける。

### 理由と効果

- 肩甲骨の柔軟性アップ。
- 歩くときに腕が振りやすくなりバランスのとれた歩きになる。
- 猫背や反りすぎの予防改善。
- 肩こり、腰痛の予防改善。
- 服の脱ぎ着が楽になる。
- 背筋力アップ。
- 握力アップ。

### ポイント・注意点

- 肩が柔らかい方はタオルの幅を狭く持ち、硬い方は広く持つとよい。
- 背中をまっすぐにして行う。
- 上でしっかり肘を伸ばす。
- 痛みがある方、可動域が狭い方はできる範囲でよいので、伸ばせるだけ伸ばし、頭の後ろに引かないで前で上げ下ろしするので構わない。
- 片手が握れない方は、片手にタオルを巻き付けて行う。

### 指導する際のセリフ

タオルを両手で持ちます  
肩の固い方は長め、やわらかい方は短めに持ってください

タオルを頭の後ろから上に上げ、ひじを伸ばしたまま前に下ろします  
前から後ろに戻します

2回目は、  
ひざのあたりまで下ろします  
3回目は、  
すねのあたりまで下ろします

4回目には、  
タオルを左足の指の裏にかけます  
足指全体で握れるようにします

ひじが伸ばせる方は、  
しっかり伸ばしましょう  
肩が痛む方は、  
できる範囲でけっこうです

## 11 足指タオル握り・足裏伸ばし (回数:左右4回ずつ)



左右4回ずつ繰り返す

### 説明

左足を前に伸ばして足指でタオルをしっかり握るようにする、次にタオルを手で引いてつま先が上がるようにしアキレス腱を伸ばす、を繰り返す。4回終わったら左足を下ろして、タオルを外し、右足裏にタオルを当て、同様に行う。

### 理由と効果

- 浮指になりやすい足指が地面に下りるようにし、立つときや歩くときにしっかり支えられるようにする。
- 指の感覚を呼び戻す。
- 指の第1、第2関節をしっかり曲げられる柔軟性と筋力をつけ、足裏の3つのアーチを作る。
- 足裏の足底腱のストレッチ。
- 足で押す力を受け止めるため握力の強化になる。

### ポイント・注意点

- 5本の指を使う事を意識しながら行う。力が入りにくい指は力を入れるように意識する。
- 足が上がらない方は、ひざを曲げたまま上がるところまで、もしくは床に下ろしたままよいので、タオルをしっかり握り、タオルを引く、を繰り返すようにする。

### 指導する際のセリフ

タオルを引き上げながら  
ひざを伸ばします

足の指でタオルをぎゅっと握ります

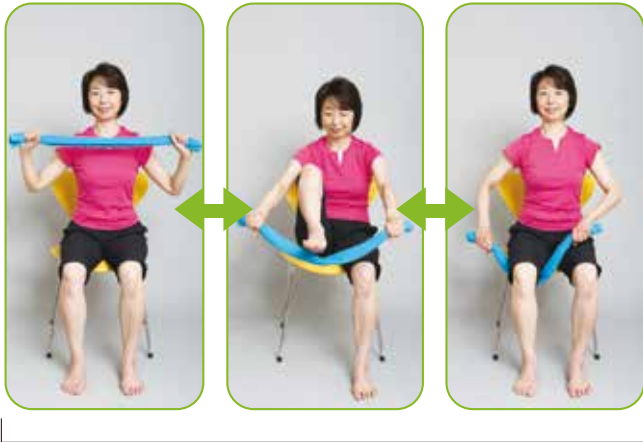
指をゆるめて、タオルを引きながら、  
アキレス腱を伸ばします

4回繰り返します

左足からタオルをはずし、  
右足の指の裏にかけます  
右足で4回行います

足が上げられない方は、  
上がるところまででけっこうです  
かかとを床につけて行ってください

## 12 タオルまたぎ (回数:左右2回ずつ)



左右2回ずつ

### 説明

タオルをぴんと張ったま肘を曲げて胸の前で準備する。腕を前に伸ばしながらタオルを左足でまたぎ、腕を下から前に戻しながら左足でまたぐ。左右交互に2回ずつ行う。

### 理由と効果

- ももを持ち上げたり、歩くときに脚を前に出すももや体幹の筋肉(腸腰筋・大腿四頭筋)を強めることで、階段や坂道を上る、歩くときに歩幅を広げる、つまづきにくくなる効果を上げる。
- 筋力を鍛えるだけでなく、見えているのに引っかかることを無くしていくため、目当てを作ってそれを越える。
- 姿勢が良くなる。

### ポイント・注意点

- できるだけ背筋を伸ばしながら行う。
- 筋力がある方はタオルを高くし、がんばってひざを高く上げるようにし、足が上がらない方は、足が上がる高さでタオルを下の方に下ろしてよいのでまたぐ動作をする。

### 指導する際のセリフ

タオルを胸の前にかまえます  
左ひざをしっかりと上げて、  
腕を大きく前に出して  
左足でタオルをまたぎます

ひざを大きく上げて、  
タオルを胸の前まで戻します

ひざはできるだけ胸まで引き上げるようにしましょう

足の上がりにくい方は、  
タオルをまたぐだけでも  
けっこうです

左右 回ずつ行います

## 13 お尻ストレッチ (回数:左右1回ずつ)



左右1回ずつ

### 説明

タオルを左ひざの裏に当て、タオルの端をしっかり握って息を吐きながら胸に引き寄せ、ひざが曲がったままキープする。タオルから足を抜いて右足でも同様に。最後にタオルを首にかけて腕を下ろし、深めに座り直す。タオルは背もたれに掛けてもよい。

### 理由と効果

- お尻や腰を伸ばすことで背部のこわばりの軽減をする。
- ひざが曲がりにくい方にとってはひざの前側のストレッチになる。
- 腕の曲げる側(力こぶ・上腕二頭筋)の筋力アップ。

### ポイント・注意点

- できれば背中を丸めないで股関節をしっかり曲げるようにする。
- 足が上がらない方、お腹が邪魔をしている方は、足が上がるところまで持ち上げる。
- 息を吐きながら行うことで、深部の腹筋が引き締まり、脚が上がりがやすくなる。

### 指導する際のセリフ

左ひざの裏にタオルをかけます

両手でタオルを持って、ひざを胸のあたりまで引き寄せ、息を吐きながらキープします

戻しながら息を吸います

次は、右ひざ裏にタオルをかけ、右まで引き寄せてキープします

終わったら、タオルは首に戻します

## 14 グー・チョキ・パー (回数:4回)



4回繰り返す

### 説明

椅子に深く座り直して手を座面に置き、両足を前に伸ばし、足指を握ってグー、親指を上げて他の指を下ろしてチョキ、指を広げてパー、を4回繰り返す。

### 理由と効果

- 足指、足裏の筋力、柔軟性アップを目的とし、歩くときに地面をつかみ、押し切ることができるようにする。
- 歩行の安定性を高め、足病を予防する。
- ももの前の筋力アップ。
- 冷え性などの足の血流障害の予防。

### ポイント・注意点

- 一つ一つの動きにメリハリをつけてしっかり指を動かす。
- できるだけひざを伸ばして行いたいですが、難しくければひざを緩めてもよい。
- チョキができない方、つってしまう方などは、グー、パーのみ繰り返す。

### 指導する際のセリフ

椅子に深く腰かけ  
手は座面の後ろの方を  
持っておきます

足を上げます  
しっかり上がる方は  
ひざを伸ばします  
上がりにくい方は、  
少し浮かせるだけでけっこうです

足指で、グー・チョキ・パーを  
4回繰り返します  
「グーチョキパー」  
「グーチョキパー」  
「グーチョキパー」  
「グーチョキパー」

足がつりやすい方は  
グーとパーだけでもけっこうです



## 15 足首まわし (回数:内回し外回し4回ずつ)



内回し外回し4回ずつ

### 説明

脚を浮かせたまま、両足首を内から外へ、外から内へ4回ずつ回す。終わったら足を軽く開いて足裏を床に下ろしておく。

### 理由と効果

- 足首を柔軟にし、つまずきを防いだり、歩くときの足運びをよくし安定性を高める。
- ももの前の筋力アップ。
- 冷え性などの足の血流障害の予防。

### ポイント・注意点

- 股関節からではなく、できるだけひざが動かないようにして足首だけを回すようにする。
- 自分で見て確認しながら行う。
- 足が上がりにくい方は下に下ろしたままでもよいので、キープしていただける高さまで上げる。

### 指導する際のセリフ

足を浮かせたまま  
足首を内側から外側へ  
4回回します

外側から内側へ4回回します

できるだけひざを動かさずに  
足首を回すよう意識しましょう



## 16 つま先かかと上げ下ろし (回数:つま先・かかと8回ずつ)



つま先・かかと8回ずつ

### 説明

手を座面の横に当てておき、かかとを付けたまま両足のつま先を上げる。次に両足のかかとを上げる。交互に8回行う。

### 理由と効果

- 足先が上がらないことがつまづきにつながるため、つまずきを予防する。
- 歩くときの足運び「かかとから着地してつま先へ」のローリングを可能にし、良いフォームで歩けるようにする。
- ふくらはぎの血流改善。
- 足先とひざのねじれを減らす。

### ポイント・注意点

- 体はできるだけ動かさずに足首を動かす意識が大切。
- 足先を正面に向け、ひざもそれと同じ方向に向けて行う。足先が外を向いてひざが内側に入ることや、反対に足先が内を向いてひざが外を向く方は、できるだけ直すように意識する。

### 指導する際のセリフ

つま先とかかとを交互に  
上げ下ろしします

内股や外股にならないように  
気をつけながら、  
つま先、かかとを  
できるだけ高く引き上げます

8回行います

## 17 ひざ伸ばし (回数:4回)



4回

### 説明

両足同時にひざをゆっくり伸ばしていき、ゆっくり曲げるを繰り返す。

### 理由と効果

- 階段を上る、歩く時などに使われるももの前の筋肉(大腿四頭筋)、曲げるときのももの後ろ側の筋肉(大腿二頭筋)の筋力アップ。
- 特にひざ痛のある方にはおすすめの筋トレ。

### ポイント・注意点

- できる方はひざが床と平行に、しっかり伸びるまで上げる。
- 反動をつけて上げないようにし、下ろすときには力を抜かないでゆっくり丁寧に、均等な時間で動かせるようにする。
- 足の甲は伸ばさない。
- ここでは脚は閉じないでよい。
- からだは起こしたまま姿勢を変えないで脚だけで行うようにする。
- ひざが伸ばせない方はできるところまで伸ばす。

### 指導する際のセリフ

ひざをゆっくり伸ばして前に上げ、ももに力を入れます

ゆっくり下ろします

足首の力は抜いて、ももの力を意識してください

ひざが伸び切らない方はできるところまででけっこうです

4回行います

## 18 つま先開いて閉じて (回数:左右4回ずつ)



左右交互に4回ずつ繰り返す

### 説明

左足から、かかとをつけたままつま先を開いて外へ、閉じて内へ、これを左右交互に4回ずつ繰り返す。

### 理由と効果

- 横への重心のぶれを支えにくくなることから、ひざ痛・股関節痛・腰痛の要因にもなるため、足首の可動域を広げ、横に動かせるようにする。
- 横方向へのふらつきが起きたときに足先で踏ん張り、転倒を防ぐ。

### ポイント・注意点

- できるだけ引きずらないようにつま先を上げ下ろして地面をタップする。
- できればひざを動かさないように、ひざ下をよく動かす(ひざを手で押さえてもよい)

### 指導する際のセリフ

左のつま先を外側へトン、内側に戻してトン、右のつま先を外側へトン、内側に戻してトン、足の裏をすらないようにリズムカルに、足首を動かすように意識して行いましょう

これを左右交互に、4回ずつ行います

## 19 ひざ開いて閉じて (回数:左右2回ずつ)



左右交互に2回ずつ繰り返す

### 説明

左ひざを前から上げて、椅子の角をまたぐようなつもりで横に回して下ろす。横から上げて、椅子の角をまたいで前に運んで下ろす、を左右交互に繰り返す。

### 理由と効果

- 普段の生活で動かさなくなってしまう横方向への股関節の動作を行い、股関節の可動域をアップし、横方向へのふらつきや転倒を予防する。
- 腰痛・ひざ痛・股関節痛の予防。
- 横方向への転倒による大腿骨頭近位骨折の予防。

### ポイント・注意点

- できるだけひざ下が垂直になるように動かす。股関節が硬いか筋力が弱いと、ひざが内側に曲がったままで足先だけが動いてしまう。これは、股関節がしっかり回っていないのでよくない。ひざが開く限界がその人の動作の限界になる。「足先」を開くのではなく「ひざ」を開くように意識して行う。
- 筋力がある方は、姿勢を崩さぬままできるだけ高くひざを上げる。

### 指導する際のセリフ

左ひざを前から上げ、  
横に開いて下ろします

横から上げ、前に戻します

右ひざを前から上げ、  
横に開いて下ろします

横から上げ、前に戻します

足先でなく、  
ひざを大きく動かします

動かせる範囲で、  
姿勢を崩さず行いましょう

できる方は、ひざを高く上げます  
左右交互に2回ずつ行います

## 20 こんにちは・どっこい・しょ (回数:4回)



3回繰り返す

4回目に立ち上がる

### 説明

手のひらを上に向けて股関節に当て、ここから折るように前傾(こんにちは)して戻すのを3回。4回目でお尻を上げ(どっこい)で立ち上がる(しょ)。「こんにちは・どっこい・しょ」で立ち上がる。

### 理由と効果

- 日常生活で何気なく行っている座り立ちもしっかり意識して行えば積み重なって筋トレになる。スクワットと同じ動作の仕方です筋力を落とさない動作を覚える(詳細は「基本動作の解説ページ→P.13)。

### ポイント・注意点

- 股関節を折り、ひざを伸ばすという順で動作することで立ち上がりやすくなる。
- できるだけ背中を丸めないように背筋を伸ばして頭を下げるようにする。

### 指導する際のセリフ

手のひらを上に向けて  
股関節に当て、  
背筋を伸ばして、  
「こんにちは」  
「こんにちは」  
「こんにちは」  
3回やったら、

4回目は、  
「どっこい」で  
お尻を上げて  
「しょ」で  
立ち上がります

## 20 座位 こんにちは・どっこい・しょ (回数:4回)



3回繰り返す

4回目に立ち上がる

### 説明

手のひらを上に向けて股関節に当て、ここから折るように前傾(こんにちは)して戻るのが4回。手を座面に置いて行ってもよい。

### 理由と効果

- ひざ痛や筋力低下があると椅子の座り立ちが億劫になり、筋力が衰えてロコモになり、ADLが低下するという悪循環を断ち切るために、座りやすく立ちやすい動作の仕方を覚える。
- 生活の中で重要ないすの座り立ちだが、スクワットと同じ動作であるということを知り、筋トレの意識で積極的に生活の中で座り立ちを行っていただけるよう意識づける(詳細は「基本動作の解説ページ」→P.13)。

### ポイント・注意点

- 股関節を折り、ひざを伸ばすという順で動作することで立ち上がりやすくなる。
- できるだけ背中を丸めないように背筋を伸ばして頭を下げるようにする。

### 指導する際のセリフ

手のひらを上に向けて  
股関節に当て、  
背筋を伸ばして、  
「こんにちは」  
「こんにちは」  
「こんにちは」  
3回やったら、

4回目は、  
「どっこい」で  
お尻を上げて  
「しょ」で  
もとに戻ります

## 21 足踏み (回数:16歩)



16歩

そのあとの動作が不安定な方は椅子の後ろに歩いていき、背もたれにつかまる。



### 説明

ひじを90度くらいに曲げてその場足踏みをする。

(★そのあとの動作が不安定な方は椅子の後ろに歩いていき、背もたれにつかまる)

### 理由と効果

- 足踏みの際に、足首が柔らかく使えて地面をしっかり押し切ることができると、つまずきを予防したり、歩くときの足運び「かかとかから着地してつま先へ」のローリングを可能にする。

### ポイント・注意点

- 足踏みで地面から脚が離れるときは、かかとかから離れてつま先が下を向き、親指が最後に地面から離れるように、柔らかく足首を使う意識で行う。どたどた音がするのは、足首が固く、足裏全体で着地し、そのまま離れているからで、足先での蹴り出しができていない。着地するときにはつま先から地面に下りて足裏へ体重が乗る。

### 指導する際のセリフ

足踏みをします

不安定な方は、歩きながら椅子の後ろに回って背もたれにつかまって、行ってください

ひじを90度に曲げて、腕を振ります

つま先を下に向けてかかとを上げ下げするようにしましょう

椅子に座っている方も同じように足を動かしましょう

16歩足踏みを行います



## 21 座位 足踏み (回数:16歩)



### 説明

ひじを90度くらいに曲げて前後に振り、歩くように足踏みをする。

### 理由と効果

- ひざ痛などがあると足首が固くなり、柔らかい動きができなくなって、歩くときに着地時の衝撃が吸収できず、ひざ腰に負担がかかったり、足先が上がらずにつまづき転倒につながることを防ぎたい。
- ふくらはぎの血流改善。

### ポイント・注意点

- できるだけ背筋は伸ばして、上がる方は高く上げるようにする。
- できるだけ足先で床を押し、指先から着地するように、足首や足指を柔らかく使えるようにしていきたい。

### 指導する際のセリフ

歩いているように  
足踏みをします

つま先を下に向けて  
かかとを上げ下げするように  
しましょう

16 歩足踏みを行います

## 22 お尻締め背伸び (回数:8回)



8回繰り返す

### 説明

足を閉じてお尻をきゅっと締めたままかかとの上げ下ろしをする。  
(★不安定な方は椅子の背もたれにつかまる)

### 理由 と 効果

- お尻を締める動作で、骨盤底筋群を強め、尿漏れや内臓下垂、O脚を予防する。
- 立位で行う踵の上げ下ろしの動作では、ふくらはぎや大殿筋を強める。高齢になると下肢の血流障害が増えるため、第2の心臓であるふくらはぎを強めたい。
- 歩くときに蹴り出す力がつく。

### ポイント ・ 注意点

- 背伸びしているときに、ももの間の隙間が広がらないようにしっかりお尻を締める。
- 足指で地面を押しようにし、ふくらはぎを意識してかかとをしっかり上げる。
- お尻はしっかり締めたままで上げ、下ろしたときに緩める。
- 骨をつくる骨芽細胞への刺激を意識する場合は、8回のうち2～3回ストンと落とすようにしてかかとの骨を刺激する。

### 指導する際のセリフ

足を閉じてお尻をきゅっと締め、かかとの上げ下ろしをします

不安定な方は、背もたれにつかまって行ってください

途中で足が開かないように注意しましょう

8回行います

## 22 座位 お尻締め背伸び (回数:4回)



### 説明

両足を閉じてももの内側をしっかり閉じ、お尻をきゅっと締める、緩めるを4回繰り返す。

### 理由と効果

- お尻を締める動作で、骨盤底筋群を強め、尿漏れや内臓下垂、O脚を予防する。

### ポイント・注意点

- ひざを閉じようとするのではなく、お尻(肛門)を締める意識をしながらももの上の方を閉じるようにする。

### 指導する際のセリフ

両足を閉じて、  
ももの内側をしっかりつけます

お尻をきゅっと締める、  
緩めるを  
4回行います

## 23 片足立ち (回数:左右1回ずつ)



左右1回ずつ

### 説明

右足を上げてひざを曲げ、両手を腰に当ててバランスをとる。  
(★不安定な方は椅子の背もたれにつかまる)

### 理由 と 効果

- バランスにかかわる体幹、足指などの筋力を強める。
- 姿勢のゆがみを改善する。

### ポイント ・ 注意点

- 頭が上から引き上げられているように意識するとおへその下にくっと力が入って安定しやすい。ぐらついたときは足指でしっかり床をつかんで我慢する。
- 不安定な方は、はじめはしっかり背もたれをつかんで行うが、コツがわかってきたら徐々に手で軽く支えるだけにする。指1本触れておくだけでも安定感を感じられる。

### 指導する際のセリフ

両手を腰に当て  
左足に体重を乗せながら  
右足を浮かせます

下腹部に力を入れ、  
左足の足指は  
しっかり地面をつかみます

不安定な方は、  
背もたれにつかまって  
行ってください

左右1回ずつ行います

## 23 座位 片足立ち (回数:左右1回ずつ)



左右1回ずつ

### 説明

右足を前に伸ばして、両手を腰に当ててキープする。下の足で立っているイメージを持ちながら行う。

### 理由と効果

- 立って行わないため、片足バランスにはならないが、片足立ちをイメージして安定させようとする事で上半身の安定感を作る。

### ポイント・注意点

- できる方は、少し前傾して足裏に体重を乗せるようにし、足指に力を入れてみる。
- 片足立ちをしているイメージで、頭を引上げ、お腹を引き締めてキープする。

### 指導する際のセリフ

椅子に座っている方は、  
バランスをとるつもりで  
片足を前に伸ばして、  
背中、下腹部に力を入れ、  
背筋を伸ばしてキープします

左右1回ずつ行います

## 24 横スクワット (回数:左右4回ずつ)



左右4回ずつ繰り返す

### 説明

左に大きく足を開いてひざを曲げ、伸ばして戻す。右に大きく足を開いてひざを曲げ、伸ばして戻す。左右交互に4回ずつ繰り返す。手は軽くももの上に乗せる  
(★不安定な方は椅子の背もたれにつかまる)

### 理由 と 効果

- 横方向へ脚を動かす、ももの外側や内側の筋肉など、左右のバランスをとる脚力の強化。
- ももの前と後ろ、お尻、ふくらはぎとすねなどの強化。
- 横へのふらつきが起きたときに脚がしっかり出て支え、転倒を予防する筋力をつける。

### ポイント ・ 注意点

- 柔らかくつまさきから着地し、足裏全体で支え、ひざを曲げるようにする。
- かかとからドスンと着地しないように注意する。
- しゃがむときにはしっかりお尻を後ろに引く。
- 戻すときは足先で蹴りだしながらひざを伸ばすという連動を意識する。
- 脚力の弱い方は足の出し方を狭くし、浅めにしゃがむ。
- 足先とひざができるだけ同じ方向を向くようにする。

### 指導する際のセリフ

左に大きく足を開いて  
お尻を引いてひざを曲げ、  
しゃがみます

足でけて戻ります

右にしゃがんで戻ります

不安定な場合は、  
背もたれにつかまって  
行ってください

左右4回ずつ行います

## 24 座位 横スクワット (回数:左右4回ずつ)



左右4回ずつ繰り返す

### 説明

手をひざのあたりに乗せ、左に足を開いてから左足にぐっと体を傾け、戻す。左右交互に4回繰り返す。

### 理由と効果

- 横方向への転倒を防ぐため、脚を横に開く力、着地して踏ん張る力、押し返す力を強める。
- 斜め方向に体が傾いた時に支持できる体幹の力をつける。

### ポイント・注意点

- 傾けた側に体ごと倒れていかないようにしながら、徐々に大きく体を傾けられるようにしていく。

### 指導する際のセリフ

椅子に座って行う場合は、手は軽くももに添えるか、背もたれをつかみます

股関節、ひざの順に曲げること、足先とひざの向きが同じであることを意識しましょう

左右4回ずつ行います



## 25 足踏み (回数:16歩)



16歩

背もたれにつかまっていた方は椅子の前に歩いて戻る。



### 説明

ひじを90度くらいに曲げてその場足踏みをする。

(★背もたれにつかまっていた方は椅子の前に歩いて戻る)

### 理由と効果

- 足踏みの際に、足首が柔らかく使えて地面をしっかり押し切ることができると、つまずきを予防したり、歩くときの足運び「かかとかから着地してつま先へ」のローリングを可能にする。

### ポイント・注意点

- 足踏みで地面から脚が離れるときは、かかとかから離れてつま先が下を向き、親指が最後に地面から離れるように、柔らかく足首を使う意識で行う。どたどた音がするのは、足首が固く、足裏全体で着地し、そのまま離れているからで、足先での蹴り出しができていない。着地するときにはつま先から地面に下りて足裏へ体重が乗る。

### 指導する際のセリフ

足踏みをします

不安定な方は、歩きながら椅子の後ろに回って背もたれにつかまって、行ってください

ひじを90度に曲げて、腕を振ります

つま先を下に向けてかかとを上げ下げするようにしましょう

椅子に座っている方も同じように足を動かしましょう

16歩足踏みを行います

## 25 座位 足踏み (回数:16歩)



### 説明

ひじを90度くらいに曲げて前後に振り、歩くように足踏みをする。

### 理由と効果

- ひざ痛などがあると足首が固くなり、柔らかい動きができなくなって、歩くときに着地時の衝撃が吸収できず、ひざ腰に負担がかかったり、足先が上がらずにつまづき転倒につながることを防ぎたい。
- ふくらはぎの血流改善。

### ポイント・注意点

- できるだけ背筋は伸ばして、上がる方は高く上げるようにする。
- できるだけ足先で床を押し、指先から着地するように、足首や足指を柔らかく使えるようにしていきたい。

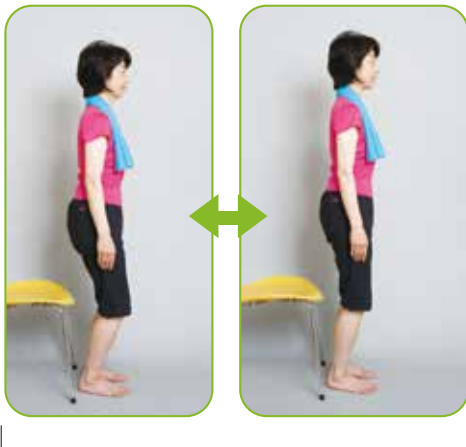
### 指導する際のセリフ

歩いているように  
足踏みをします

つま先を下に向けて  
かかとを上げ下げするように  
しましょう

16 歩足踏みを行います

## 26 ゆるゆる屈伸 (回数:32回)



目安は32回

### 説明

- 股関節、ひざの順で曲げ、軽くリズムカルに屈伸する。
- 足先を正面に向けてひざを足先の方向に合わせて曲げるようにする。
- 肩を上下させず、腕は横にだらんと下ろしておく。

### 理由 と 効果

- ひざ痛、腰痛を予防し、痛みを緩和したり、姿勢(アライメント)を整える効果があるため、単体で1~3分行うとよい。
- 足、ひざ、股関節のアライメントを整える。
- 立位で行う体操の最後に姿勢を整える。そのあとのスクワットの準備体操になる。

### ポイント ・ 注意点

- ひざが足先よりも出ないくらいの浅い屈伸にする。
- 腰を反らせないし、お腹を前に出さない。軽く股関節とひざが曲がって屈伸するように心がける。
- O脚やX脚がある方で足の向きにひざの向きを向けるようにすると痛みが出る場合は無理して直さないでよい。

### 指導する際のセリフ

お尻を軽く引き、  
腕をからだの横に下ろして、  
ひざがつま先より  
前にでないくらい、  
足先とひざは  
同じ向きであるように  
意識しながら、  
上下に揺れます

目安は32回です

## 26 座位 ゆるゆる屈伸 (回数:32回くらい)



32回

### 説明

バタ足のように、足を浮かせて、左右交互に上下にゆらゆら揺らす。

### 理由と効果

- ひざ痛、腰痛の予防、痛みの緩和。
- 足首、膝、股関節のアライメント調整。

### ポイント・注意点

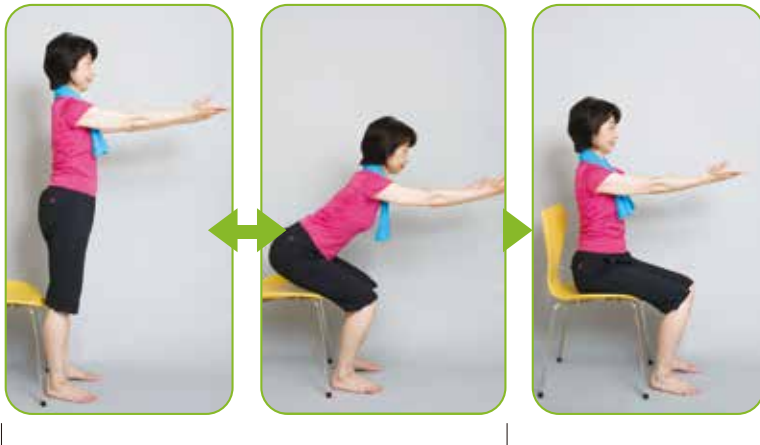
- 息をこらえてバタバタ動かさないように、足先の力を抜き、柔らかくゆらゆら動かす。

### 指導する際のセリフ

椅子に座っている方は  
座面に手をつき、  
足を伸ばしてバタ足をします

目安は32回です

## 27 すわろうかなスクワット (回数:4回(4回目は座る))



3回繰り返す

4回目に座る

### 説明

両手を前に上げて手のひらを上に向ける。股関節から前傾し、ひざを曲げ、お尻が椅子につきそうになったら(あるいは触れたら)立ち上がる。3回繰り返し、4回目はそのまま椅子に座る。

### 理由と効果

- 歩くことやしゃがみ立ちなどの動作に大きく関わり代謝にも影響する下半身の筋肉群である、ももの前、お尻、背中などの強化。
- ひざに負担がかからず筋力を維持するようなしゃがみ立ちを覚える。

### ポイント・注意点

- 股関節を折ってからひざを曲げ、お尻を後ろに引く。
- 顔は正面に向ける。
- 足先とひざは正面に向ける。

### 指導する際のセリフ

手のひらを上に向けて、  
両手を前に伸ばし、  
股関節から前傾して、  
ひざを曲げ、  
お尻が椅子につきそうになったら  
立ち上がります

股関節、ひざの曲げる順を  
忘れずに

4回目に座ります

## 27 座位 すわろうかなスクワット (回数:4回)



### 説明

両手を前に伸ばし手のひらは上向き。背筋を伸ばし顔を上げたまま前傾し、戻るのが4回繰り返す。

### 理由と効果

- 立ち上がることが難しくなった方やひざ痛があって、立ち上がりにくい方にコツを身につけていただく。
- 立ちすわりに必要な体幹の筋肉を強める。

### ポイント・注意点

- 背中を丸めていくのではなく、背中をまっすぐにして股関節から倒すということを覚える。
- 腕が上がらない場合は手をももについて支えても構わない。

### 指導する際のセリフ

椅子に座っている方は、手のひらを上に向けて、両手を前に伸ばし、股関節をしっかり折るように前傾します

お尻は上がらなくてもかまいません

4回行います

## 28 もも裏・ふくらはぎストレッチ (回数:左右1回ずつ)



左右1回ずつ

### 説明

左足を前に出してかかとを着き、つま先を上げて、股関節から前傾する。胸を張って前を見る。両手はももの上に乗せる。左足を戻し、右足も同様に行う。

### 理由と効果

- ハムストリングス(ももの後ろ側からお尻にかけて)とふくらはぎのストレッチ。
- 運動後に下肢に疲労物質をためないようにする。
- 下肢の血流アップ。

### ポイント・注意点

- 前傾は、ももの裏が張るところ(イタ気持ちよいと感じるところ)までにする。
- ひざは曲がってしまっても構わないが、できれば伸ばしたままの方がよい。

### 指導する際のセリフ

左足を前に伸ばして  
かかとをつけて、  
つま先を上げます

おへそを前に出すように  
からだを前傾させ、  
ももの裏とふくらはぎを  
伸ばします

ゆっくり息を吐きながら、  
キープします

左右1回ずつ行います



## 29 ひざ開きストレッチ (回数:左右1回ずつ)



左右1回ずつ

足が乗せにくい場合は、両足を開き、手をももに乗せ、背筋を伸ばしながら前傾する。



1回

### 説明

- 左足をあぐらのように右ももの上に乗せて、股関節からおへそを前に出すようにやや前傾する。
- 片足がももに乗せにくい方は、両足を開き、手をももの上に乗せて、背筋を伸ばしながらやや前傾する。一度起こしてもう1度前傾する。

### 理由と効果

- お尻、股関節を柔らかくし、足への血流を良くする。
- 運動後に下肢の疲労をためないようにする。
- (足が乗せにくい場合)股関節をストレッチする。

### ポイント・注意点

- ひざや股関節が固かったり痛かったりする場合、ひざが横へ開かないが、痛みがなければその姿勢で行い、股関節やひざが痛む場合は、両脚を開く方法で行う。
- (足が乗せにくい場合)股関節を開けるだけ開き、背中を丸めないように背筋を伸ばして前傾する。

### 指導する際のセリフ

左足を右ももに乗せて  
おへそを前に出すように  
背筋を伸ばし、  
息を吐きながら前傾します

足を上げられない方は、  
両ひざを開いて  
手でひざを支えながら、  
前傾します

イタ気持ちよいと感じるところで  
キープし、  
左右1回ずつ行います

## 30 足さすり (回数:4回)



4回

### 説明

手を股関節の横に当て、前傾しながら、脚を外側からさすり下ろす。届くところまで行ったら手を内側に回し、内側をさすり上げる。鼠径部もなぞるようにする。

### 理由 と 効果

- ふくらはぎの血流アップ、リンパの働きを刺激。
- 股関節周りほぐし。

### ポイント ・ 注意点

- 手のひらをぴったり体につけるようにしてさする。
- 体が硬い方は届くところまで前傾すればよい。柔らかい方は足先まで。
- 前傾すると苦しい方、血圧の高い方は、深く前傾せず、さするのはひざまででよい。

### 指導する際のセリフ

手を股関節の外側に当て、  
前傾しながら、外側を  
さすり下ろします

届くところまで行ったら、  
手を内側に回し、  
さすり上げます

息を吐きながら下ろし、  
吸いながら上げます

4 回行います

# 1 深呼吸 (回数:3回)



2回繰り返す

## 説明

腕を横に開き、胸を張りながら、鼻から大きく息を吸う。腕を前に閉じながら、口から吐くのを2回。横から上げて頭上を通り、吐きながら、顔の前あたりでをクロスして両脇に下ろしてくる。

## 理由と効果

●呼吸を整えて、体操を終える。

## ポイント・注意点

- 鼻から吸って口から吐く。
- 胸をしっかり開く。
- 肩が上がらないように、肘を緩めてゆったりと動かす。
- 肩が上がらない方は、肘を軽く曲げて指先から上げ、上がるところまでで下ろしてくる。

## 指導する際のセリフ

両手をからだの横へ開き、  
鼻から息を吸って口から吐き、  
背中をゆるめます

もう1回  
鼻から吸って、口から吐きます

3回目は、  
横から腕を上げながら息を吸って、  
腕を顔の前でクロスさせ、  
脇に下ろし吐きます

おわりです  
おつかれさまでした



	ひざ痛の予防改善に	腰痛の予防改善に	股関節痛の予防改善に	肩のこりや痛みの軽減に	腕の動きをよくしたい	握力を強めたい	前につまづきやすい	バランスがとりにくい	横にふらつきやすい	椅子から立ったり座ったりが苦手	歩き方を良くするために
1. 深呼吸											
2. もも揺らし	④	①	①					①	①		
3. ももさすり	④	①	①	①				①			
4. 股関節外側さすり	④	①	①							①	
5. 腰さすり	④	①			①						
6. 肩の上げ下ろし					②						
7. ひじ引き・押し出し					②	①					①
8. ひじ肩回し				②							
9. 腕ひねり				③							
10. 腕の屈伸						②					
11. 足指タオル握り・足裏伸ばし						②					
12. タオルまたぎ			③		②	⑤					②
13. お尻ストレッチ	⑤		③		②						
14. グー・チョコキ・パー							②		②		
15. 足首まわし							③		②		
16. つま先かかと上げ下ろし							④			②	
17. ひざ伸ばし	⑤										
18. つま先開いて閉じて									③		
19. ひざ開いて閉じて			②						③	③	
20. こんにちは・どっこい・しょ	②									④	
21. 足踏み	⑤						⑦	②			
22. お尻締め背伸び									④		③
23. 片足立ち							⑥	①	③		④
24. 横スクワット			③								
25. 足踏み											
26. ゆるゆる屈伸	①										
27. すわろうかなスクワット	③										
28. もも裏・ふくらはぎストレッチ	⑤	②									③
29. ひざ開きストレッチ		②									
30. 足さすり		②					①				
31. 深呼吸											

①～⑥の数字は、行う順序を表しています。



【制作・著作】

練馬区

【発行・問合せ】

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

練馬区 健康部 健康推進課

Tel:03-5984-4624 (直通)