

# 元気が出る体操 | 体操編

たてやま整形外科クリニック  
リハビリテーションセンター

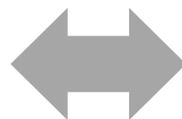


# 運動時の注意点

- 体調が悪い時は、運動をおこなわないでください
- 痛みの出ない範囲で運動してください
- 声を出し数を数えながら運動してください(呼吸を止めないため)
- 疲れたら、無理せず途中で休んでください
- 各運動とも**8拍4回を2セット**繰り返します

# グーパー体操

- 手と足の指をしっかり動かすことで、抹消の血流が良くなり、冷え性の予防改善につながります



- ① 手と足同時ににぎります
- ② 次いで手と足同時にひらきます

# 肘ぐるぐる体操

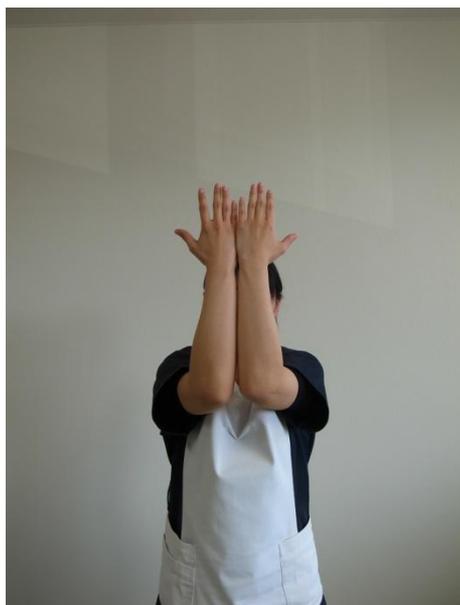
- 肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、肩こりや姿勢の改善につながります



- ① 指先を肩におきます
- ② 肘で円を描くように後ろから前にぐるっとまわします
- ③ 肘で円を描くように前から後ろにぐるっとまわします

# 羽ばたき体操

- 肩甲骨周りや背中の筋肉を動かすことで、肩こりや姿勢の改善につながります



- ① 肘を曲げた状態で、顔に手のひらを向けながら腕を上げます
- ② 手のひらを外に向けながら、肘をひらきます
- ③ 肘を伸ばしながら、腕を上に伸ばします
- ④ ②→①の順に戻します

# グーパンチ体操

- 体をひねることで腰痛の予防や、歩きやすさにつながります
- 腹筋を鍛え、ウエストのシェイプアップ効果も期待できます



- ① 肩幅程度に足を開き、両手を握り構えます
- ② 右手で左斜め前(左膝の向いている方向)にグーパンチします
- ③ 左手で右斜め前(右膝の向いている方向)にグーパンチします

# 足踏み体操

- 足腰の筋力やバランスが改善し、転倒の予防に役立ちます



- ① 腕を振りをしながら、大きく足踏みを繰り返します

# 膝さわりスクワット体操

- 歩きに必要な足腰の筋肉をまんべんなく鍛えます
- 歩行や立ち上がり、階段の上り下りが行いやすくなります



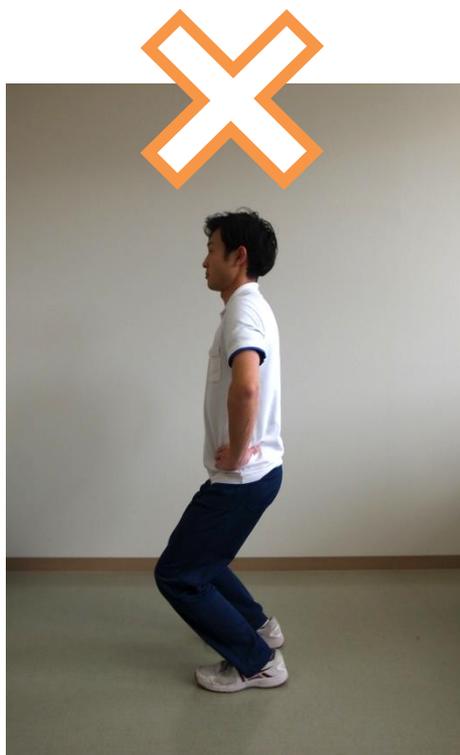
- ① 両手を膝に置きながら  
いすに腰掛けるように  
腰を落とします



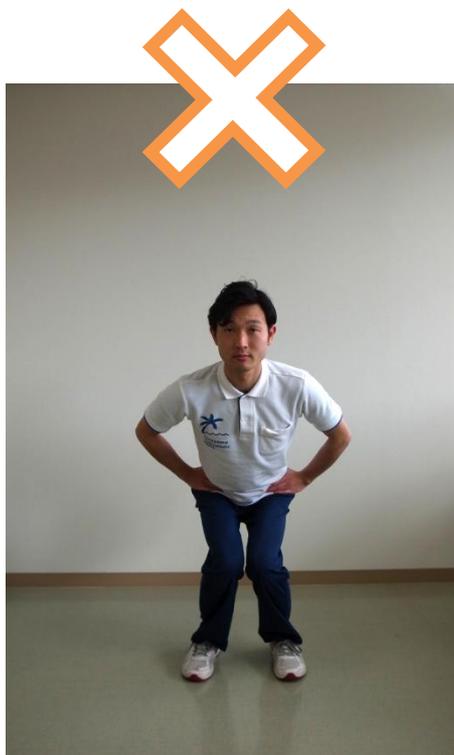
- ① 両手を膝に置いて  
おじぎをします

# 間違えたやり方

- 間違えた方法で腰かけ体操を行うと足腰を痛める危険があります



膝がつま先より前になる  
上半身が直立姿勢



内股(X脚)になる



ガニ股(O脚)になる

# 立ち座り体操

- 下肢全体に力がつき階段や歩行がおこないやすくなります



- ① 浅めに椅子に腰かけ、軽く足を引きます
  - ② 両手をひざの上に置きおじぎをします
  - ③ お尻が浮いたら、脚を伸ばしながら体を起こし、立ち上がります
  - ③ 両ひざに手をつきゆっくりと座ります
- ※ 痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください
- ※ ゆとりのある方は、胸の前で腕を組んで行ってください

## 立ち座り体操 その2

- 下肢全体に力がつき階段や歩行がおこないやすくなります



- ① 浅めに椅子に腰かけ、右足を引きます
  - ② 両手をひざに置き立ち上がります
  - ③ 両手をひざに置きゆっくりと座ります
  - ④ 反対も同様に行います
- ※ 痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください
  - ※ ゆとりのある方は、胸の前で腕を組んでおこなってください

# 支え合い背伸び体操

- 「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉を鍛えます
- 歩きやすさやむくみの改善につながります



- ① 相手の肩に手を置きます
- ② つま先立ちをします
- ③ ゆっくりと踵を降ろします



- ① 椅子に腰かけたまま  
つま先立ちをします
- ② ゆっくりと踵を降ろします

# らくらく歩き体操

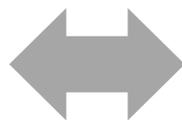
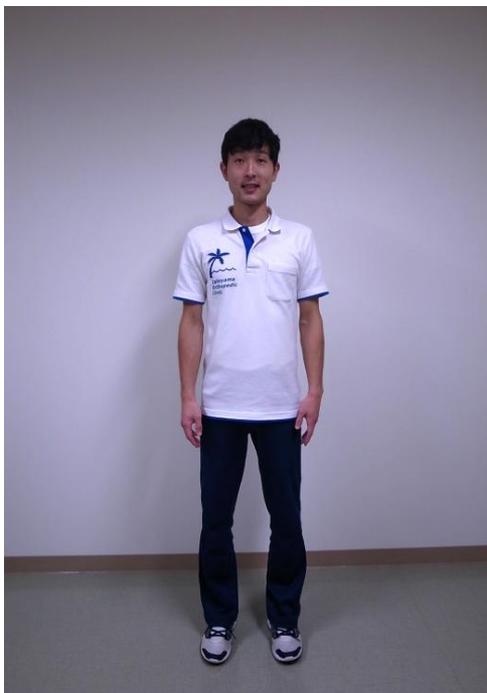
- 力まずに柔らかく、からだを使う練習です
- らくで自然な歩きが身につきます



- ① つま先が床から離れないように足踏みをくり返します
  - ※ 交互に膝をゆるめるように行います
  - ※ 足踏みに合わせ柔らかく腕を振ります

# 頭と体の体操

- 脳（前頭葉）の血行が良くなり、認知症予防につながります
- 足踏みを組み合わせることで、転倒予防にもつながります



- ① 声を出して1から30まで数え、3の倍数は数えずに拍手をします
  - ※ 1・2・パン・4・5・パン・・・28・29・パン
  - ※ その場足踏み、前後ステップ、左右ステップをしながら行う方法もあります

# 深呼吸

- 呼吸を整えながら、高まった心拍数を徐々に下げて体操を終わめます



- ① 鼻から息を吸いながら両手を挙げます
- ② 口から息を吐きながら両手を下ろします