

運動

1

# 足の指先運動

足の指を自由に動かすことができれば、転倒しそうになった時でも力を入れて踏ん張ることができます。足の指は動かしづらくなっていますので、意識して動かすようにしましょう。



1 足の指先を開く(パー)



2 足の指先を閉じる(グー)

3 10回繰り返す

## チェックポイント

- ① 足指や足裏がつることがあります。力を抜く等、無理しないようにします。
- ② この運動を始めてすぐはグーパーができないことがあります。手を使って動かすことから始めても良いでしょう。
- ③ 痛みがある場合は、受診する、または無理に動かさないよう促します。
- ④ お風呂などで裸足になる時に実践しやすいです。

運動

2

# 肩のほぐし運動

肩の柔軟性は服を着たり、高い所にある物をとったりするために大切です。肩を動かさずにいると、肩の動く範囲が狭くなり、肩に痛みが生じる原因にもなります。



## 1 イスに座る

- 背もたれから離れ、背筋を伸ばす



## 2 右手をゆっくり、前に3回 後ろに3回、回す

- 指先で大きな円を描くようにする
- 1回目は小さな円、2回目は少し大きな円 というように、描く円を少しずつ大きくする
- 肘を曲げて回してもよい
- 肩全体で動かすことを意識する

## 3 左手も、前後に 3回ずつ回す



### チェックポイント

- ① 急に大きな円を描くと痛みを生じることがあるので、小さな円から始めるようにします。
- ② ゆっくり、大きく回すことがより効果的におこなうポイントです。
- ③ 痛みがある場合は、もう一方の手でサポートしたり、小さく回したりします。  
※ひどく痛む場合は、受診するよう促します。

運動

3

# 股関節・背中ストレッチ

ズボンを履いたり、歩いたりするなどの日常生活には、股関節の柔軟性が欠かせません。背中の筋肉は立つ、座る、物を持ち上げる動作などに使われます。日常生活でよく使うこれらの筋肉を柔らかくすることで疲労を取り除き、腰痛の予防や改善を期待できます。



## 1 イスに座る

- 背もたれから離れ、背筋を伸ばす
- 足を左右に開く

## 2 ゆっくりと上体を前に倒す

- 首の後ろに手を置く
- 反動をつけない
- 息を吐きながらおこなう
- 股関節や腰、背中が伸びていることを意識する

## 3 そのままの状態です10秒、5回

- 10秒を口で数える

### チェックポイント

- ① 手で首を強く抑えつけないように気をつけます。
- ② 腰が後方に倒れないようにします。
- ③ 股関節の柔軟性をより高めたい場合は、左右に開脚した後、手で膝を外側へ押しながら背筋を伸ばして上体を前に倒します。
- ④ 股関節を屈曲させすぎると、前かがみになりすぎると、背中が伸びなくなります。写真のように、腰部をある程度、伸ばしておくとい良いでしょう。

運動

4

# 胸・肩のストレッチ

肩の柔軟性は服を着たり、物を持ち上げたりするために大切です。また、胸の筋肉は肩の動きにも関係しています。このストレッチを繰り返すことで、腕を大きく動かせるようになります。



## 1 イスに座る

- 背もたれから離れ、背筋を伸ばす
- 両手で椅子のふち(後ろの方)を持つ
- 足を少し開く



## 2 上を少し向いて、胸を張る

- 反動をつけない
- 息を吐きながらおこなう
- 痛みを感じるまでおこなわない
- 伸びているところ(胸や肩)を意識する

## 3 1回につき10秒、5回

- 10秒を口で数える

### チェックポイント

- ① 椅子に浅く腰掛けるため、ぐらついて転倒しないよう気をつけます。
- ② 首に負担をかけないようにするため、上を向きすぎないように注意しましょう。
- ③ 腰を反らすと痛みがある場合、無理に反らさず上を見るだけにします。

運動

5

# 腰・背中・お腹のストレッチ

腰・背中・お腹には体を支える大きな筋肉があります。この筋肉は日常生活の動作に欠かせません。大きな筋肉をストレッチする(伸ばす)ことで、体が温まるという効果もあります。



## 1 イスに座る

- 背もたれから離れ、背筋を伸ばす
- 足を少し開き、両膝に手を置く



## 2 下を向き、お腹を見るように背中をゆっくり丸める

- 肘を少し曲げる
- 反動をつけず、ゆっくりとおこなう
- 息を止めない
- 手で足を後ろに開くように押す
- 10秒間

## 3 今度は顔を正面に向け、腰と胸を少し反らす

- 肘を伸ばす
- 息を止めない
- 顔を上に向けすぎない
- お腹の筋肉を意識する
- 10秒間

## 4 5回ずつ繰り返す

### チェックポイント

- ① 椅子に浅く腰掛けるため、ぐらついて転倒しないよう気をつけます。
- ② 背中を丸めるときに、腰が後方へ倒れないよう気をつけましょう。
- ③ 腰を反らすと痛みがある場合、無理に反らさず上を見るだけにします。

運動

6

# 太もも上げ下げ筋力運動

太ももの筋力を維持することは転倒予防に欠かせません。また、足の筋力の低下は歩行を困難にさせ、寝たきりの原因にもなります。自分自身の足で歩くことを楽しむためにも、太もも全体の筋力を鍛えましょう。



## 1 イスに座る

- 背もたれから離れ、背筋を伸ばす
- 両手で椅子のふち(前の方)を持つ



## 2 右膝を伸ばし、つま先を上に向けたまま、足を上げるその後、下ろす

- 息を止めない
- ゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろす(4秒ずつ)
- 連続で5回
- 太ももの筋肉を意識する



## 3 左側の足も同じようにおこなう

- お尻の位置を前にずらしておく、太ももの裏が座面に触れなくなるため、負荷(効果)が大きくなる

### チェックポイント

- ① かかとを床に着ける「2」の動作時は、膝をまっすぐ伸ばすようにすると、より効果的です。
- ② 背中を丸めると腰を痛める原因になるため、しっかりと背筋を伸ばすように促します。
- ③ 自分に合った負荷になるよう足を上げる高さを調整します。

運動

7

# 太ももとお腹の筋力運動

太ももの筋肉は段差でつまずかないように足を上げたり、歩いたりするときに欠かせません。お腹の筋肉も歩行に欠かせません。お腹の筋肉を鍛えることで腰痛予防・改善の効果も期待できます。



## 1 イスに座る

- 背もたれから離れ、背筋を伸ばす
- 両手で椅子のふちを持つ



## 2 右側の足(膝)を上にあげる

- 背中を伸ばしたまま、前傾する
- ゆっくり、5回繰り返す
- 息を止めない
- 太ももの筋肉を使っていることを意識する
- 痛みを感じるまでおこなわない



## Point

膝を少し伸ばして上げ下げすると、太ももの筋肉にも効きます

## 3 左側の足も同じようにおこなう

### チェックポイント

- ① あげる足はまっすぐ上に引き上げましょう。
- ② 前傾すると、より効果的です。
- ③ 前傾にできない場合は、後方に上体を倒すようにします。

運動

8

# 腹筋運動

お腹の筋肉は体の中心にあり、体を支える大切な筋肉です。歩行や立ち上がったたり、起き上がったたり、日常生活のほとんどの運動に腹筋が必要になります。



## 1 イスに座る

- 背もたれから離れ、背筋を伸ばす
- 両手で椅子のふち(前の方)を持つ



## 2 靴を真上に数センチ持ち上げる

- 息を吸ってから、持ち上げる
- 持ち上げた状態で5秒を口で数える
- 腹筋を意識する
- 息を止めない



上げるのは、数センチで良い

## 3 5回、繰り返す

### チェックポイント

- ① 椅子に深く腰かけるようにします。
- ② 呼吸を止めないようにします。

運動

9

# お尻の運動

お尻の筋肉は坂道や階段を登る時などに重要な筋肉です。足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、より大きな力が発揮できるようになり、楽に歩行できるようになります。



## 1 両手をイスの背に置いて立つ

- 軽いイスでは倒れる可能性がある
- 壁やテーブルに手を置いてもいい
- 両足を少し開いて立つと、安定する



スタートの状態  
かかとを地面に付ける  
つま先は外側に向ける



## 2 ゆっくりと、かかとを上げる その後、下ろす

- お尻の筋肉の引き締まりを意識する
- かかとを上げた時に息を吐き、下ろす時に吸う



かかとを上にあげる  
お尻の筋肉を意識する



できる人は、  
かかとを地面に付けずに続ける

## 3 ゆっくりとかかとを下ろす

- (できる人は) 少しかかとを浮かしたまま、再びかかとを上げる

## 4 10回繰り返す

### チェックポイント

- ① 転倒を予防するため、椅子や机、壁などぐらつかない物を支えにしてください。

運動

10

# 太ももの裏側の運動

太ももの裏の筋肉は膝の曲げ動作や、足を持ち上げる動作に大切です。これらの動作は、歩行や階段登りに使われます。



## 1 両手をイスの背に置いて立つ

- 軽いイスでは倒れる可能性がある
- 壁やテーブルに手を置いてもいい

## 2 つま先を床から離さず、右足全体を後ろへゆっくりと引くその後、前に戻す

- 息を止めない
- 上体を前に倒さない
- 連続で5回
- 太ももの裏やお尻の筋肉を意識する



## 3 左足も5回繰り返す

### チェックポイント

- ① 転倒を予防するため、椅子や机、壁などぐらつかない物を支えにしてください。
- ② 足を後方へ引く時、上体が前方へ倒れないようにします。
- ③ 足を引きすぎると、太ももの裏側がつったり、腰を痛めたりする原因になります。