

おうちdeげんき体操

【注意事項】

- 強い倦怠感や発熱、呼吸が苦しい、風邪のような症状などがあり体調の良くない方は運動を控えてください。
- 運動は自分のペースで行いましょう。
- 強い痛みや目まい、息切れ、動悸などの症状が出た場合は運動を休止または中止してください。
- 安全な運動を選んで紹介していますが、持病などがあり不安な方は主治医に相談の上、行ってください。

【紹介する運動について】

- 肩回り、体幹、足腰のストレッチと筋力強化運動が中心です。
- 15分程度ですべての運動を行えます(記載されている回数や時間を実施した場合)。
- すべての運動を一日に実施することもできます。そのほか、一日に3~4つの運動を選択して日替わりで実施する方法もあります。
- ストレッチの時は、伸ばしている部位を意識しましょう。
- 筋力強化運動の時は、使っている筋肉を意識しましょう。

【目次】

1. 肩・体幹ストレッチ
2. グーパー運動
3. 手合わせ運動 (胸の筋肉)
4. Knee to Elbow(膝上げ腹筋運動) (腹筋、足の付け根の筋肉)
5. スクワット (太ももとお尻の筋肉)
6. 踵上げ (ふくらはぎの筋肉)
7. 腕だけウォーキング (腕と肩回り、背中 of 筋肉)
8. ヒップリフト (お尻の筋肉)
9. 子どものポーズ(肩回りと背中 of ストレッチ)
10. 深呼吸



1. 肩・体幹ストレッチ

- 肩と身体を伸ばす運動です。
- 気持ちよく伸びる程度または「痛気持ちいい」程度で、**ゆっくりと**伸ばしましょう。

- ① 椅子に、姿勢よく座る。両手でペットボトルを持って、前方からしっかり腕を挙げる。
- ② ①の状態から、体を右に曲げる。ゆっくりと正中位に戻り、左にも体を曲げる。そして、正中位に戻る。
- ③ 両腕を床と平行になるようにし、体幹をひねる。正中位に戻り、反対方向にもひねる。そして、正中位に戻る。
- ④ ペットボトルを腰に持っていき、両手で持つ。肩を後ろにできるだけ挙げる。このとき、胸をしっかりと開くこと、肩甲骨同士をくっつけることを意識をする。そして、ゆっくりとおろす。

※①～④を2～3回繰り返す

①



水の入った
ペットボトル
(500ml)
※使わなくても良い

背筋は伸ばす

腕はまっすぐ伸ばした
まま、両手を上にゆっ
くり挙げる

②



腕はまっすぐ伸ばし
たまま、身体をゆっ
くり右に曲げる。
次に左も。

脇腹を伸ばす

③



腕は肩の高さ

両腕は肩の高さで
伸ばしたまま、身
体をゆっくり左右
にひねる

④



肩甲骨を背骨
に引き寄せる

手のひらが下
を向くように
ペットボトル
を持つ

胸を
しっか
り開く

2. グーパー運動

- 手と指の運動です。上半身の血行を良くします。
- 運動の際は、手をできる限り**しっかり**動かしましょう。

- ① 椅子に、姿勢よく座る。（背中が丸くならないように注意）
- ② 両手を耳の横に持っていき、拳をグーにする。
- ③ 拳をしっかり閉じた状態から、指を伸ばしパーを作る。
- ④ グー、パーそれぞれ、5秒間ずつ**10回程度**行う。
- ⑤ 手がしっかりほぐれたら、できるだけ早くグー、パーを繰り返す。（10回程度）



グーでは、しっかり拳を握り込む。

※ 痛みが出ない程度

背筋を伸ばす



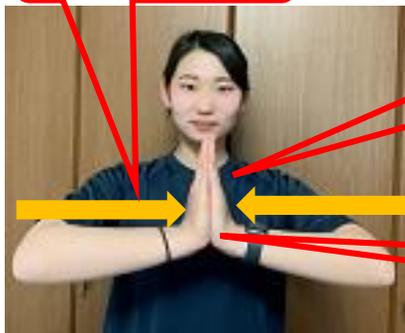
パーでは、指先まで伸ばす

3. 手合わせ運動

- 上半身、胸回りの運動です。
- 上半身（胸部）の筋力維持・向上に効果があります。
- 力の入れすぎによる、手首の痛みに注意しましょう。

- ① 椅子に、姿勢よく座る。（背中が丸くならないように注意）
 - ② 両腕を肩の高さに揃え、両手の平を合わせる。
 - ③ 両手の平を合わせた状態で、左右の手で対側に押し合う。
 - ④ 10秒間押し合ったら、力を抜き休憩する。
- ※③～④を5回程度、繰り返す。

胸の筋肉(大胸筋)を意識する



左右の手で、対側に押し合う

手首の痛み要注意



両腕は肩の高さに揃える

4. Knee to Elbow(膝上げ腹筋運動)

- 座ったままでできる全身運動です。
- 膝と肘を合わせることで、腹筋運動になります。
- 膝と肘が着かない場合は、無理に身体を捻らないようにしましょう。

- ① 椅子に、姿勢よく座る。両足底をしっかり床につける。
 - ② ①の状態から、右肘を左膝に近づけ合わせる。
 - ③ 右肘と左膝を合わせた状態で、5秒間保持する(保持が難しければ無理をしない)。
 - ④ 5秒間保持したら、力を抜き休憩する。
 - ⑤ 反対側(左肘、右膝)でも同様の運動を行う。
- ※③~⑤を5回程度、繰り返す。



①-③ 右肘と左膝を近づける。

右肘と左膝を合わせる。
その際、**腹筋を意識する。**

上半身と下半身をひねる

足底を着く。バランスを崩さないように注意



⑤ 左肘と右膝を近づける。

運動中は息を止めない。
血圧の上昇に注意。

肘と膝がつかない場合、
無理につけようとせず、出来る範囲で行う

5. スクワット

- 太ももとお尻の筋肉をしっかり使う運動です。
- 膝に痛みがある場合、無理をしないようにしましょう。

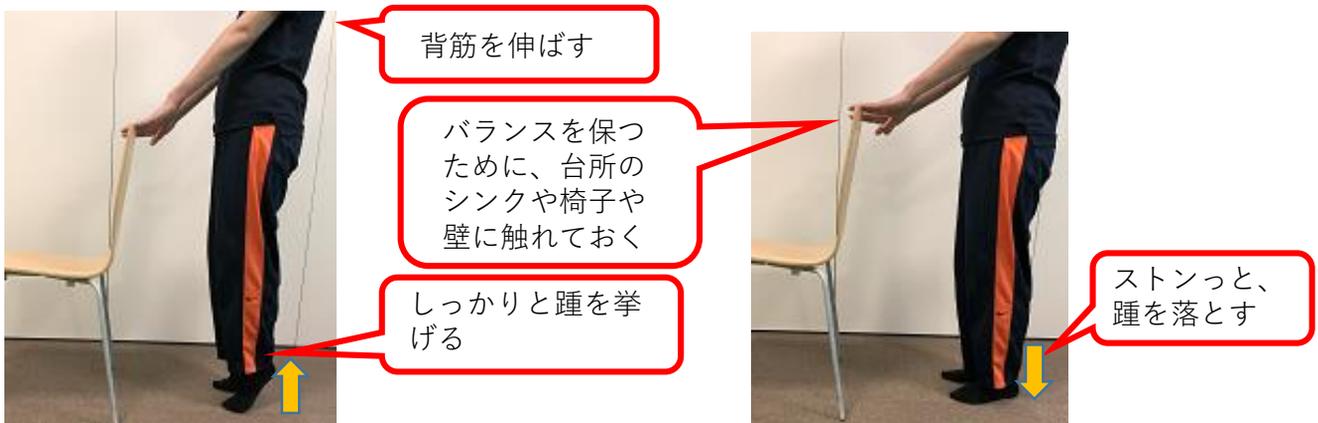
- ① 背筋を伸ばし、肩幅くらいに足を開いて立つ。つま先は少し外側に向ける。手は、腕組みをする。バランスに心配のある人は、台所のシンクに掴まったり、椅子の背もたれに手を乗せておく(椅子が傾かないように注意)。
 - ② 4秒かけて、おしりを後ろに突き出すように腰を落とす。このとき、膝がつま先よりも前に出ないこと、膝がつま先よりも内側に入らないよことに注意する。
 - ③ 4秒かけて①の姿勢まで戻るが、膝はピンと完全に伸ばしきらない。
- ※5-10回繰り返す。
※最初から深く腰を落とさず、少しずつ慣らしていきましょう。



6. 踵上げ

- 第2の心臓と言われるふくらはぎの筋肉をしっかり使います。
- 踵を「ストンっ」と落とすことで、骨に刺激が加わり骨粗しょう症の予防にもなると言われています。

- ① 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、腰幅くらいに足を開き立つ。バランスを保つために、椅子の背もたれや壁、台所のシンクなどに軽く触れておく。このとき、前かがみの姿勢にならないようにする。
 - ② 4秒かけて、踵をしっかり挙げる。このとき、母指側に荷重がかかるようにする。
 - ③ 次に、ストンと踵を落とす(踵に軽い衝撃が加わる)。
- ※10回繰り返す。



7. 腕だけウォーキング

- 上半身の運動です。
- 歩くようなリズム行いましょう。

- ① 椅子に浅めに座る(背もたれにもたれない)。両手に水の入ったペットボトルを持ち、よい姿勢をとってお腹をへこませる。
- ② リズミカルに歩くような感じで腕振りをする。このとき、腕のみの動きにならないように、体の軽い回旋(ひねり)を伴う。前方に振り上げた手は顎の高さくらいまで、反対側は肘をしっかりと後ろに引く。

※60秒程度行います。

前方に振った手は顎の高さくらいまで



背筋を伸ばす

肘をしっかりと後ろに引く

足踏みはしなくてもよい。
余裕があれば足踏みを合わせてもよい。



お腹はへこませる

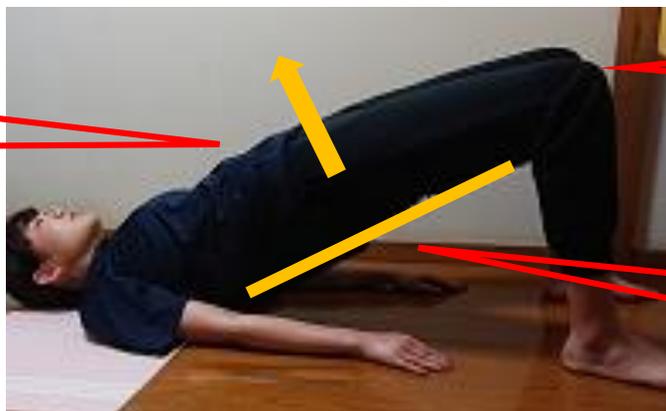
8. ヒップリフト

- お尻の筋肉の運動です。
- ゆっくり挙げてゆっくり降ろしましょう。

- ① 仰向けに寝て、両膝を立てる。両足は少し開いておく。両膝はつけない。手は床の上に置く。
- ② お尻を引き締めながら、4秒かけて上に持ち上げる。
- ③ 身体(体幹)と太ももが一直線になるまで挙げる。このとき、腰や背中が反らないように。
- ④ 4秒かけてゆっくり降ろす。

※①～④を10回繰り返す。

お腹の奥に力を入れて上に挙げる



両膝はつかないように

背中が反らないように、身体と太ももは一直線に

9. 子どものポーズ

- 身体を伸ばしてリラックスする運動です。
- ゆっくり呼吸をしながら思い切り身体を伸ばしましょう。

【正座ができる人・股関節が柔らかい人】

- ① 正座をして背筋を伸ばす。手は太ももの上。
- ② ゆっくり身体を前に倒し、手を床につける。
- ③ 30-60秒写真の姿勢を保つ。
- ④ ゆっくりと元の姿勢に戻る。

【正座ができない人・股関節がかたい人】

- ① テーブルから少し離れたところに椅子を置く。椅子に座りもの上にクッションを置く。背筋は伸ばし、手はクッションの上。
- ② ゆっくりと身体を前に倒し、手を机に置く。
- ③ 30-60秒写真の姿勢を保つ。
- ④ ゆっくりと元の姿勢に戻る。

両手は前に伸ばす



肩と背中と脇腹がしっかり伸びていることを感じる

10. 深呼吸

- 運動の最後にやりましょう。
- 目を閉じて、心を穏やかに。

- ① 椅子に座るか仰向けに寝る。座る場合は背もたれにもたれずに背筋を伸ばす。寝る場合は膝を立てる。どちらの場合も手はお腹の上かもの上に置く。目は軽く閉じる。
 - ② 口または鼻から息をしっかりと吐ききる。
 - ③ 鼻から4秒かけてゆっくり息を吸う。このとき、お腹が膨らむようにする。
 - ④ 2秒間息を止める（苦しい人は止めなくて良い）
 - ⑤ 鼻または口から4秒かけてゆっくりとお腹をへこませながら息を吐く。
- 以上を1分間続ける。



肩や手は力を抜く

お腹の動きを感じる

目は閉じる

