



～めじろん元気アップ体操～ 筋力強化



上半身をきたえる

足腰をきたえる

バランス運動

運動するときの注意!!

- 無理はしない、人と競争しない
- 動作中、痛みがともなう場合は中止してください
- 呼吸を止めないです
- 10種目全部しなくてよい
- 寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- 運動実施記録(日記)をつける

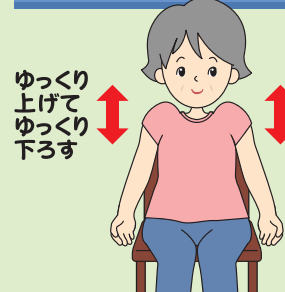
基本の姿勢

- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 腹筋を意識する



弱い運動 片足立ちが男性6秒、女性4秒できない方

①肩の動きを良くします 肩こりを予防します



① 肩の上げ下ろし

- ①椅子に座って、ゆっくり肩を、できるだけ高く上げる
- ②肩をゆっくりと下ろす

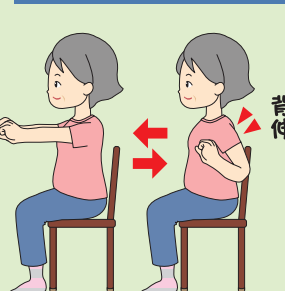
②腕の動きを良くします 肩こりを予防します



② 肩回し

- ①椅子に座り、肘を曲げて、肩を中心にできるだけ大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す
- ③片方づつ、前まわし・後ろまわしを交互に回す

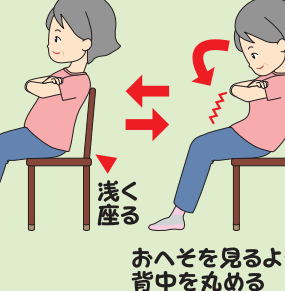
③肩や腕の動きを良くします 肩、胸、腕、腹を鍛えます



③ 腕曲げ伸ばし

- ①腕を前に伸ばして、胸を張るように両肘を後ろに引く(けん甲骨を意識して)
- ②腕を伸ばす時はより遠くまで

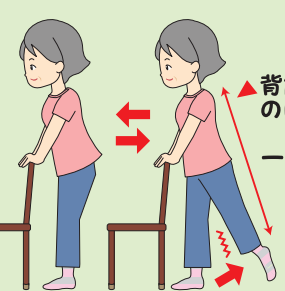
④腹筋を強くします 姿勢が安定します



④ 腹筋

- ①浅く座って、背もたれに背中をつける
- ②息を吐きながらお腹に力を入れ、おへそを見るように背中を丸める

⑤背骨や尻を強くします 姿勢が安定します



⑤ 片脚後ろ上げ

- ①椅子をつかみ、上半身を軽く前へまげる
- ②背筋、腰、膝が一直線になるように片脚を後ろに上げ、止める。左右交互にくり返す

⑥立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります



⑥ 膝伸ばし(ももの前側)

- ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす
- ②膝が伸びた状態で大腿に力を入れ続ける。(膝を伸ばした時は、ももを椅子から離さない)左右交互にくり返す

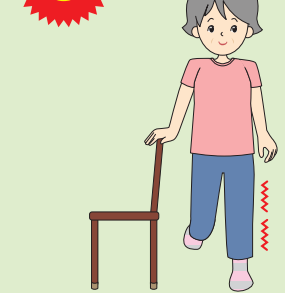
⑦転び難くなります 歩きが元気になります



⑦ 足踏み・膝上げ

- ①座ってゆっくり足踏みをする
- ②あるいは、片膝ずつ上げて止める

⑧バランスが良くなります 歩くのが楽になります



⑧ 片足立ち(脚全体)

- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子側の膝を上げて止める。体の向きをかえて反対側も同じようにする

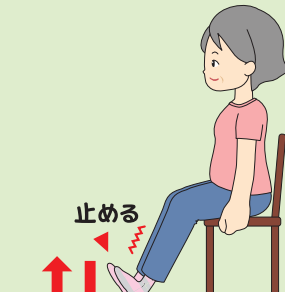
⑨転び難くなります 歩きが元気になります



⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとの上げ下げをゆっくり、くり返す

⑩転び難くなります 歩きが元気になります



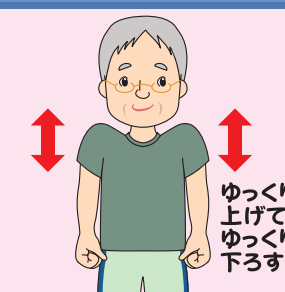
⑩ つま先上げ(すねの前側)

- ①椅子に座って、両つま先をできるだけ高く上げ、さらに上げるつもりで力を入れる
- ②つま先の上げ下げをくり返す

強い運動 片足立ちが男性6秒、女性4秒できる方

① 肩の上げ下ろし

- ①立って、肩をゆっくりできるだけ高く上げる
- ②肩をゆっくりと下げる



② 腕回し

- ①立って、肘を伸ばして腕を前後にできるだけ大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す



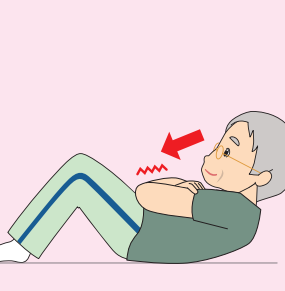
③ 腕立て伏せ

- ①両手を壁に着いて、(膝を床につけてもよい)腕立て伏せをする
- ②背筋を伸ばして行う



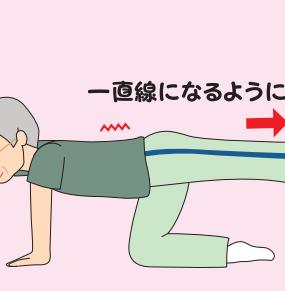
④ 腹筋

- ①仰向けに寝て、両膝を直角に曲げ、手を胸の前で組む
- ②へそをのぞき込む様に背中を丸め、肩を床から上げる



⑤ 背筋

- ①四つん這いになり、右腕と左脚を伸ばして水平まで上げて数秒止める(腰が反らない様にお腹に力を入れる)
- ②左腕と右脚も行う



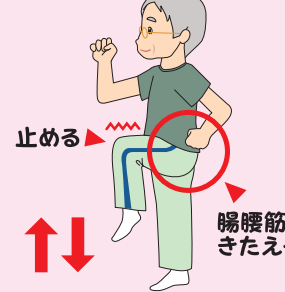
⑥ 椅子座り立ち(ももの前側)

- ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ②可能なら、お尻が椅子に触れたら立ち上がるか、椅子なしで行う(椅子にお尻をつけないこと)



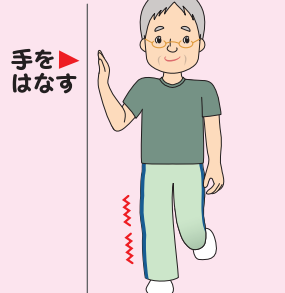
⑦ もも上げ歩き

- ①大腿をできるだけ高く上げる
- ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する



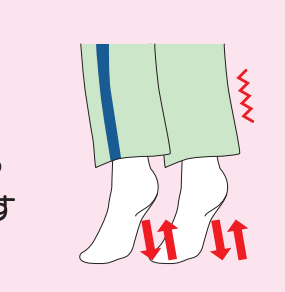
⑧ 片足立ち(脚全体)

- ①片手指先を壁に軽くつき、片方の膝を上げて止める
- ②壁から手を離し、片足で立つ
- ③反対側も同じようにする



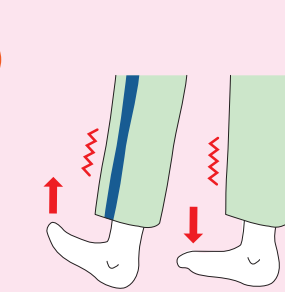
⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ②かかとの上げ下げを地面につけず、くり返す ※壁やイスのそばでする



⑩ かかと立ち(すねの前側)

- ①壁やイスに必ず手を添えて、両つま先をできるだけ高く上げる(添えがない場合は、片足ずつ行う)
- ②左右交互に上げ下げをくり返す



1～4 ビッグ4 毎日続けると効果大!

上記の運動の強さや回数について

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2～3秒、慣れたら増やす
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤全部するなら1セットずつでもよい
- ⑥できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

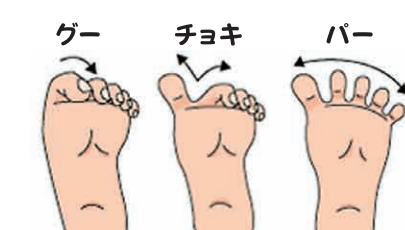
転ばないために、プラス体操!!

アイソメトリックトレーニング (上半身2種目、下半身2種目、転倒予防の足、歩行の形) 大分県地域成人病検診センター 監修

転倒予防に効果があります

①足指じゃんけん&タオルギャザー

- 足の指を使って、じゃんけんしよう
- グー……全指を丸める
- チョキ……親指を立て、残りは丸める
- パー……指の間を広げる



- 【チャレンジ1】左右で違うものを出す 例: 右グー 左チョキ
- 【チャレンジ2】常に右が勝つ様に変えていく

股関節の動きを改善し、失禁予防も期待できます

②本はさみ

- 足をとして座り、両膝の内側で本や新聞紙(折畳み)をはさみ、力を入れて落ちない様に10秒間静止しましょう
- その際、内ももと肛門にも力を入れましょう

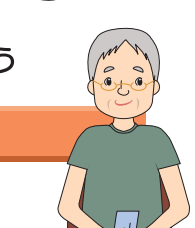


- 【チャレンジ1】本の下方をはさみ、力を入れたり抜いたりしながら少しずつ下におろす
- 【チャレンジ2】足の幅を少しずつ広くして、くり返しやりましょう

股関節の動きを改善し、膝への負担を軽減します

③タオル足開き

- タオルを両膝に巻き、両端を両手で握り、お尻に力入れ、膝を外側に10秒間開きましょう



- 【チャレンジ1】タオルの幅を徐々に広げ、繰り返し行う

肩・胸を刺激し、肩こり解消に効果があります

④合掌

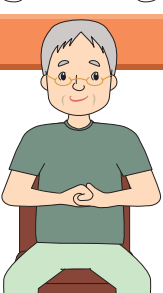
- 両手を胸の前で合わせ、両方から力を入れて、10秒間押し合おう
- 【注意】ひじが下がらないようにしよう 呼吸は、止めず自然体に行おう



肩・背中を刺激し、肩こり解消に効果があります

⑤引っぱり合い

- 両手を胸の前で力ギ状にして指を組み、肘を外側に10秒間引き合おう
- 【注意】ひじが下がらないようにしよう 呼吸は、止めず自然体に行おう



バランス能力を向上させ、転倒予防に効果があります

⑥つぎ足歩行

- 直線上に立ち、前足のつま先に後ろ足のかかとを付けて、10歩前進、慣れたら10歩後進しよう
- 【ポイント】動作が止まる瞬間が無いように、出来るだけゆっくりと行おう

