

Let's ロコトシ

～いつまでも元気に楽しくいきいきと～

運動マニュアル = 基礎編 =



《運動を始める前に》

◎ 肩・腰・膝・股関節等に痛みがある方は、決して無理をせず、痛みの出ない範囲で、できる運動に取り組みましょう。

◎ 体調が悪い時は決して無理をせず、しっかりと休息を取りましょう。

★ 無理は禁物！楽しく体を動かそう！ ★

平成29年7月

青森市役所 福祉部 高齢者支援課

《ストレッチ》

- ◆ 反動はつけず、ゆっくりと呼吸しながら体をほぐそう！
- ◆ ストレッチの強度は痛すぎず、気持ち良いくらいがオススメ！

(1) 肩



- 両肩に手を当て、肘で大きく丸を描くようにゆっくりと10回肩を動かします。
- ※ ケガの予防と肩こりの解消のため、雪かき前や入浴時に行ってみよう！

(2) 胸



- 背後で手を組み、後ろに引いた状態でゆっくりと10数えながら伸ばします。

(3) 背中



- 頭上で手を組み、背伸びをするように手を上に伸ばし、ゆっくりと 10 数えます。
- ※ 猫背や腰が曲がっている方は、生活の中で姿勢を正すことを意識してみよう！

(4) 脇腹



- 頭上で手を組み、上半身横（気持ち斜め前）に倒し、ゆっくりと 10 数えます。バランスを崩さないように注意しながら、左右交互に行いましょう。

(5) 股関節



- 相撲の四股のように足を大きく開き、腰を落とした状態でゆっくりと 10 数えます。
- ※ 股関節や膝関節が痛む方は無理をしないよう注意しよう！

(6) 足全体



- 片膝を伸ばし、つま先をつかむように手を伸ばし、ゆっくりと 10 数えます。膝を曲げないように注意しながら、左右交互に行いましょう。
- ※ お出かけ前の準備運動として取り入れてみよう！

(7) お尻



- 片膝を抱え込み、胸に引き寄せた状態でゆっくりと 10 数えます。
痛みが出る方は膝裏に手を入れ、左右交互に行いましょう。

《筋力トレーニング》

- ◆ 回数やメニューは体調等に合わせて、適宜、選択・調整しよう！
- ◆ 筋力トレーニングの強度はややきつくらいがオススメ！

(1) ふくらはぎ【初級編】



- 両足のかかとを上げ、つま先立ちの姿勢を保持し、ゆっくりと 30 数えます。姿勢を安定させるため、腹筋を意識し、転倒に注意しながら行いましょう。

(2) ふくらはぎ【中級編】

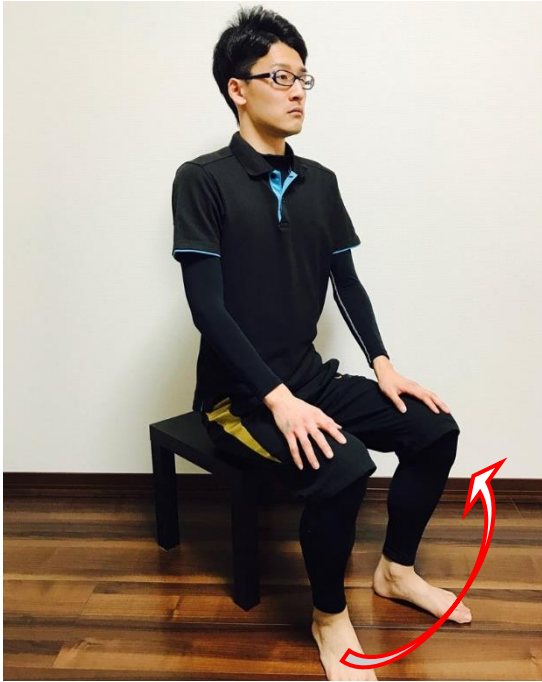
- 両足のかかとの上げ下げを 10 回 or 20 回 or 30 回行います。

(3) ふくらはぎ【上級編】

- 両足のかかとの上げ下げを、かかとを浮かせたまま、10 回 or 20 回 or 30 回行います。

※ 歯磨きなど、日常生活の中に取り入れ、第二の心臓であるふくらはぎを鍛えよう！
まずは、1日2~3回からはじめてみよう！

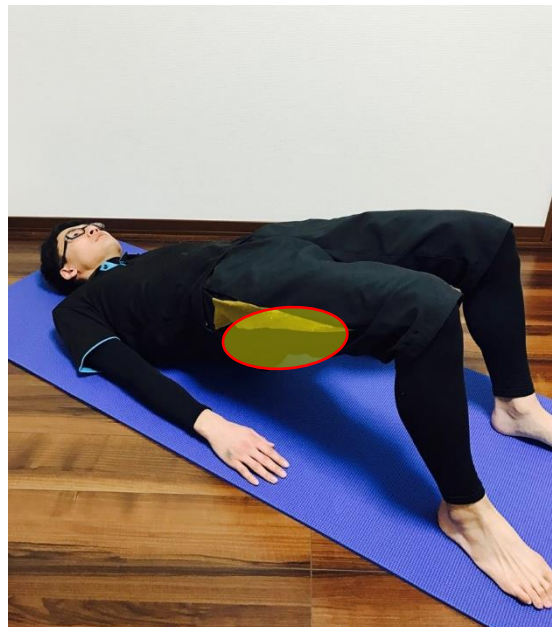
(4) 太もも



- つま先を上に向け、膝を伸ばした状態で足を上げ、ゆっくりと 10 数えます。足を下ろした後、再度同じ足を上げて 10 数え、これを 5~10 回繰り返します。逆の足も同様に行い、立ち上がりのための筋肉である太ももを強化しましょう。

※ テレビを見ている時など、日常生活の中に取り入れてみよう！

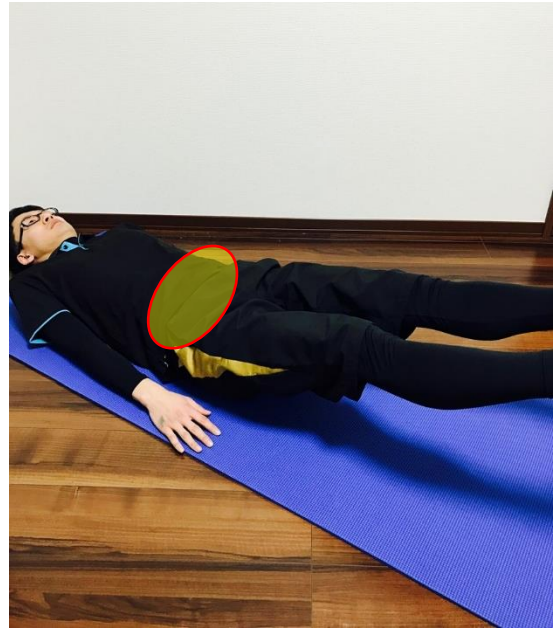
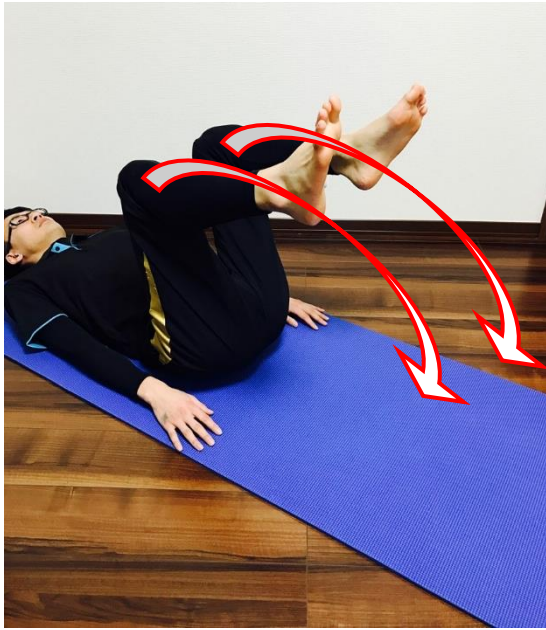
(5) お尻



- 仰向けから両膝を立て、お尻を上げた状態でゆっくりと 10 数えます。
- 足の位置を遠くするなど調整し、ややきつい負荷で 5 回繰り返しましょう。

※ 良質な睡眠を取るため、寝る前運動に取り組んでみよう！

(6) 腹筋



- 仰向けから両膝を曲げた状態で足を上げ、ゆっくりと足を伸ばしていきます。かかとを床につけずに、ゆっくりと元の姿勢に戻り、これを5回繰り返します。

※ **良質な睡眠を取るため、寝る前運動に取り組んでみよう！**

《参考・引用文献等》

- (1) 厚生労働省、介護予防マニュアル改訂版；介護予防マニュアル改訂委員会；平成24年3月
- (2) 青森県、運動器の機能向上マニュアル 青森県版2013（改訂版）；青森県健康福祉部 高齢福祉保険課；平成25年3月
- (3) ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページ