

自宅で安全に行える運動(志木市版)

作成／いろは元気サロン本町 理学療法士
志木市長寿応援課いきがい支援グループ

自宅にいる時間が増えて、活動量が低下すると、心身の機能が低下し、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

自宅でできる簡単な運動を毎日続けて、元気なところと体を保ちましょう！

＜運動を行うにあたっての注意事項＞

- ・ 1日1回、出来るだけ決まった時間に行うようにしましょう。
- ・ 痛みがある場合や体調がすぐれないときは、無理に行わないようにしましょう。
- ・ 少ない回数から始め、慣れてきたら増やしてみましょう。

座ってできるストレッチ

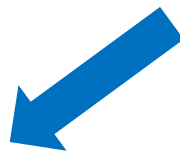
1、大胸筋のストレッチ (5回繰り返す)



①指を組んで
肘を伸ばします



②ゆっくり両腕を
頭上に上げて伸ばします



③手のひらを
頭上に乗せます



④手のひらを頭の後ろに移動し
肘を広げ、胸を反らせます

肩こりの
予防に

2、肩甲骨周囲のストレッチ（それぞれ5回繰り返す）



肩こりの
予防に
効果的！

①両手を肩の乗せ、肘で円を描く
ように後ろから前に肩を回します

②前から後ろへも
回します

3、腹斜筋（わき腹）のストレッチ（左右2回ずつ）



両手を肩に乗せ、
息を吐きながら5秒間かけて
体をひねります

寝返りを楽にしたり、
転倒の予防に
効果あり！

4、下肢後面の筋（太もも裏、ふくらはぎ）のストレッチ （左右2回ずつ）



片足をやや外向きに膝を伸ばし
息を吐きながら、5秒間かけて
体を前に倒します。

*膝を上から強く押さえ
つけないようにしましょう

5、足首や足指のストレッチ(5～10回繰り返す)



片足を膝に乗せ、
足首をゆっくりまわし
足指もゆっくりと
曲げ伸ばします

足首や足指の
動きを良くして
転倒予防！

座って出来る筋力トレーニング

1、腸腰筋と腹斜筋の強化（10～20回繰り返す）



姿勢の維持
や腰痛予防
に効果的！

①右腿と左肘をつけるように
膝を上げ、肘を下げます。

②左腿と右肘をつけるように
膝を上げ、肘を下げます

2、下肢筋群の強化（5～10回繰り返す）



ひざは上
を向いた
ままで！

①「1」で片足を前に
伸ばします

②「2」で足を外側に
開きます



③「3」で開いた足を
内側に戻します

④「4」で伸ばした膝を下ろし
元の姿勢に戻ります

3、腹筋 (5~10回繰り返す)



姿勢の維持
や腰痛予防
に効果的!

①背もたれから背中を起こし
足裏を付けた姿勢で、両腕を
組みます

②へそをのぞき込むように
頭を下げ、両かかとを上げ
息を吐きながら5秒保ちます

立って運動ができる方に

*テーブルに両手をのせ、立位を保ちます。

1、下肢の筋力強化 (5~10回繰り返す)



足の筋肉を強
くして
転倒予防!

①肩幅くらいに足を広げて
テーブルに手をつきます

②軽く膝を曲げた姿勢で
5~10秒間保ちます

2、下腿三頭筋（ふくらはぎ）の強化（5～10回繰り返す）



①肩幅くらいに足を広げて
テーブルに手をつきます

②両踵をもち上げ3秒保ち
ゆっくりとおろします

3、前脛骨筋（足の甲～スネ）の強化（5～10回繰り返す）



①手をついた姿勢から

②左のつま先を
上げ下ろします

③右のつま先を
上げ下ろします