

# 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

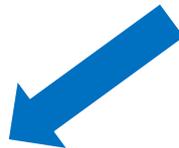
### 1、大胸筋のストレッチ (5回繰り返す)



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