

こいや～  
よかんべえ

免疫力アップ  
つまずき転倒予防  
筋力アップ  
フレイル予防



自宅でできる！

かんたん体操

奥多摩町地域包括支援センター

# 肩こり解消・血行促進 からだポカポカかんたん体操

## 体操のポイント

- ・体操する時は、息を止めず、声に出してゆっくり数をかぞえましょう！
- ・1つの体操は、まずは5回1セットからやってみましょう！
- ・一日一回、ていねいに運動しましょう！
- ・背筋を伸ばして運動しましょう！
- ・無理せずゆっくり、動かせる範囲で取り組みましょう！





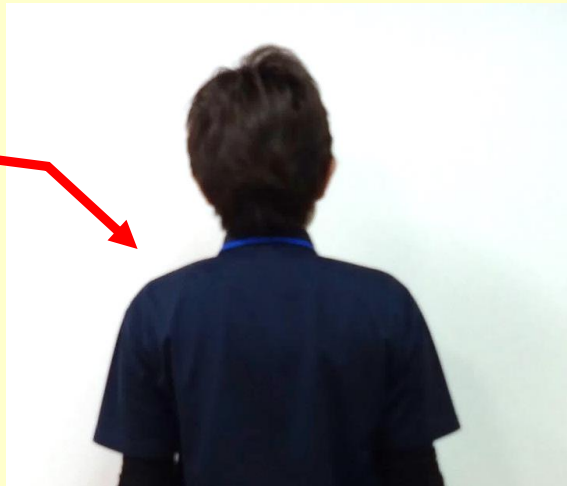
①ギュッと  
肩に力を  
入れる

# 肩の上げ下げ

効果：

- ・肩こり予防と改善
- ・筋力強化 首、肩、背中
- ・リラクゼーション

②一気に  
力を抜く



方法：

ぎゅっと肩に力を入れ  
肩をすくめ、一気に脱力

# 肩甲骨寄せ

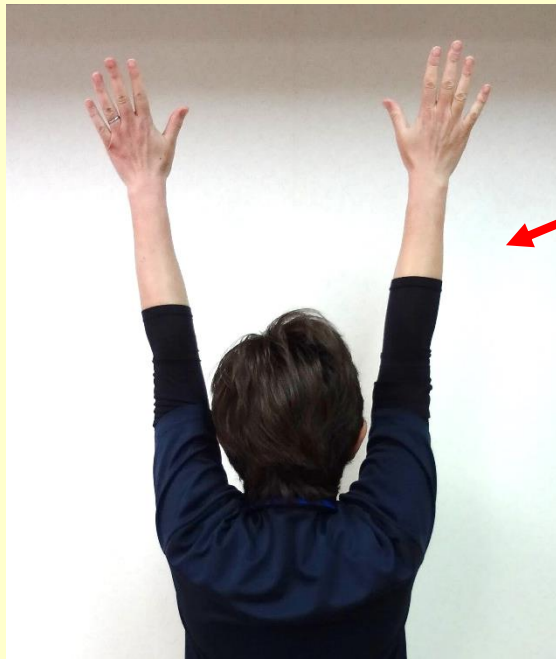
効果：

- ・肩こり予防と改善
- ・肩まわりの血行促進
- ・姿勢（猫背）改善
- ・ストレッチ
- ・脂肪燃焼

方法：

バンザイのポーズから  
腕を下げる

（肩甲骨を寄せて下げるイメージ）



①バンザイの  
ポーズから



②腕を下げ  
肩甲骨を寄  
せる

# 肩まわし



効果：

- ・肩まわりの血行促進
- ・肩こり予防と改善
- ・頭がすっきりする

方法：

肩に手を付けて大きく  
前まわしと後ろまわし

# 棒を使ったかんたん体操

## 準備するもの

- ・新聞紙を丸めたもの。なければタオルでOK。

## 体操のポイント

- ・体操する時は、息を止めず、声に出してゆっくり数をかぞえましょう！
- ・1つの体操は、まずは5回1セットからやってみましょう！
- ・一日一回、ていねいに運動しましょう！
- ・背筋を伸ばして運動しましょう！
- ・無理せずゆっくり、動かせる範囲で取り組みましょう！





# バンザイ運動

効果：

- ・筋力増強（肩まわり・胸・背中筋肉）
- ・ストレッチ（肩まわり・背中の筋肉）

方法：

両手で棒を握り  
床と水平にしてから  
バンザイをして胸を張る



# バンザイから外側に 傾ける運動

効果：

- ・ストレッチ（脇からお腹まわり）

方法：

バンザイから体を左右に  
傾ける





# 体幹ひねり運動

効果：

- ・筋力強化（お腹まわりと腰の筋肉）
- ・ストレッチ（肩の後ろ・背中）

方法：

腕は床と水平にして  
体を左右にひねる

# 座って取り組む

## 健脚自慢かんたん体操

### 体操のポイント

- ・体操する時は、息を止めず、声に出してゆっくり数をかぞえましょう！
- ・1つの体操は、まずは5回1セットからやってみましょう！
- ・一日一回、ていねいに運動しましょう！
- ・背筋を伸ばして運動しましょう！
- ・無理せずゆっくり、動かせる範囲で取り組みましょう！



# ヒザ伸ばし

効果：

- ・筋力増強 太もも前面
- ・バランス向上
- ・体力向上
- ・脂肪燃焼

方法：

膝を伸ばして止める  
つま先は返すとより効果的

姿勢よく背すじを伸ばす



姿勢よく背すじを伸ばす



# もも上げ

効果：

- ・筋力増強（足の付け根、腹筋）
- ・腰痛改善
- ・バランス向上
- ・つまずき予防

方法：

膝を持ち上げる

むずかしい場合は、背もたれに寄りかかる。後ろに手をつく

# つま先上げ

効果：

- ・筋力増強 すね
- ・バランス向上
- ・歩行速度アップ
- ・つまずき予防

方法：

足を少し前に出し  
かかととは床につけたまま  
つま先を上げる

姿勢よく背すじを伸ばす



# かかと上げ

効果：

- ・筋力向上 ふくらはぎ
- ・バランス向上
- ・足のむくみ改善

方法：

つま先は床についた  
ままかかとを上げる

姿勢よく背すじを伸ばす

ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれています。毎日続けると効果アップ！

# 立って取り組む 健脚自慢かんたん体操

## 体操のポイント

⑨ 膝や腰に痛みがある方はお控えください。

- ・体操する時は、息を止めず、声に出してゆっくり数をかぞえましょう！
- ・1つの体操は、まずは5回1セットからやってみましょう！
- ・一日一回、ていねいに運動しましょう！
- ・背筋を伸ばして運動しましょう！
- ・無理せずゆっくり、動かせる範囲で取り組みましょう！



# ヒザの折り曲げ

効果：

- ・ 歩行バランスの維持
- ・ つまずき予防
- ・ 転倒予防

方法：

- ①両手でテーブルに、つかまり立つ
- ②ゆっくりと、膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻す





# 足の横上げ

効果：

- ・ 歩行バランスの維持
- ・ つまずき予防
- ・ 転倒予防

方法：

- ①両手でテーブルに、しっかりつかまる
- ②両足の間隔を少しあけ、背筋を伸ばして立つ
- ③ゆっくりと、足を横に30cmほど上げて姿勢を保つ
- ④ゆっくり元に戻す



# つま先立ち



効果：

- ・筋力増強 ふくらはぎ
- ・血行促進
- ・冷え性予防
- ・足の浮腫み改善

自信のない方は無理せずイスに座って『かかと上げ』にしましょう。

方法：

- ①両手でテーブルに、しっかりつかまる
- ②つま先立ちをする
- ③ゆっくり元に戻る