

すぎなみ はつらつ体操

新型コロナウイルスの感染を防止するために、人ごみなどへの外出を控えることは大切ですが、運動不足が心配ですね。そこで、家でも気軽にできる簡単な体操を紹介いたします。「すぎなみ はつらつ体操」で、体力低下を防ぎましょう。

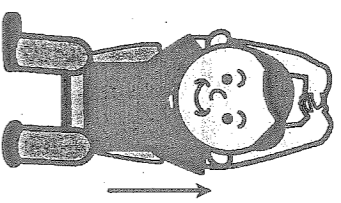
運動を始める前の注意

次のような点について運動を始める前に確認しましょう。

☑ 血圧・脈拍の確認
 以下の場合には運動を控えましょう。
 最高血圧 180mmHg以上
 最低血圧 110mmHg以上
 安静時脈拍 1分間で110回以上、又は50回以下

☑ いつも飲んでいる薬を飲み忘れていないか
 ☑ 体調が悪い
 発熱をともっていない、睡眠不足、風邪をひいている
 腰痛、頭痛、腹痛、めまい、下痢、その他の痛み など

通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。



1 背伸ばし運動 ストレッチ

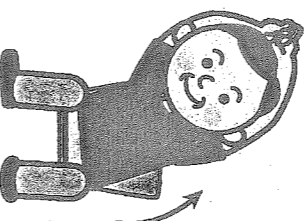
- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井に向くようにします。
- 3 ②のまま5数えます。
- 4 いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- 5 ②③を3回繰り返しします。

ポイント 肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
 息を止めないようにします。

2 側屈運動 ストレッチ

- 1 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。突き上げたまま体を右に傾けます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②~④を3回繰り返しします。

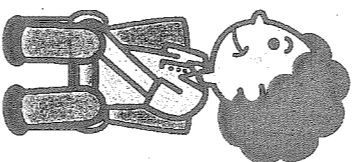
ポイント 傾けた時、足が浮かないようにします。
 肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
 息を止めないようにします。



3 ひねり運動 ストレッチ

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手で椅子の右側を持ちます。体をひねりながら後ろを振り向きま。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②~④を3回繰り返しします。

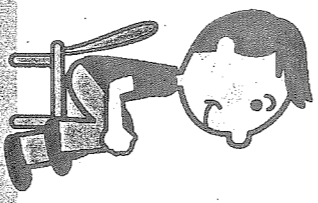
ポイント 体をひねっても、両足は前に向けたままにします。
 両足を前に向けたまま、背すじを伸ばして行います。
 息を止めないようにします。



4 おしりの筋肉伸ばし運動 ストレッチ

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 右足を抱えて、お腹の方に引き寄せます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②~④を3回繰り返しします。

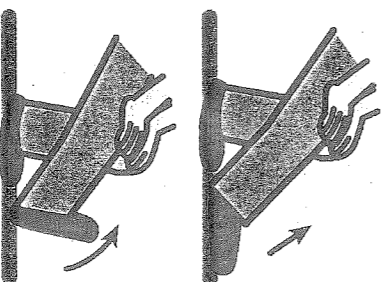
ポイント ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの後を持って足を引き寄せます。
 息を止めないようにします。



5 ふくらはぎ伸ばし運動 ストレッチ

- 1 右足を伸ばします。かかとと床につけておきます。
- 2 右足のつま先を上に向けます。そのまま5数えます。
- 3 3回繰り返しします。
- 4 ①~③を左足に替えて行います。

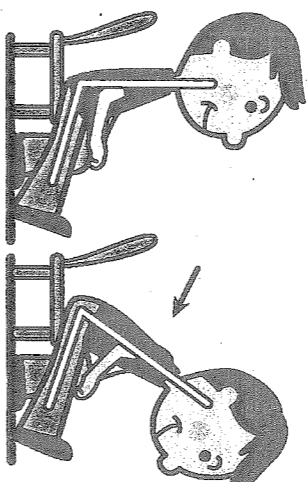
ポイント 椅子からズリ落ちないように注意します。
 足首からしっかりと動かします。



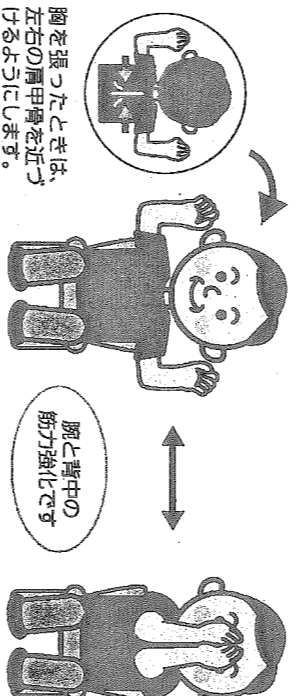
6 足の裏側伸ばし運動 ストレッチ

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 右足を伸ばし、かかとを床につけておきます。
- 3 両手を左足の上に置き、上半身をまっすぐに伸ばします。
- 4 上半身を伸ばしたまま、腰から前に倒します。
- 5 右足の裏側が伸びたところで5数えます。
- 6 ゆっくり戻します。これを3回繰り返しします。
- 7 左足に替えて3回行います。

ポイント 椅子からズリ落ちないように注意します。
 背中を丸めないようにします。



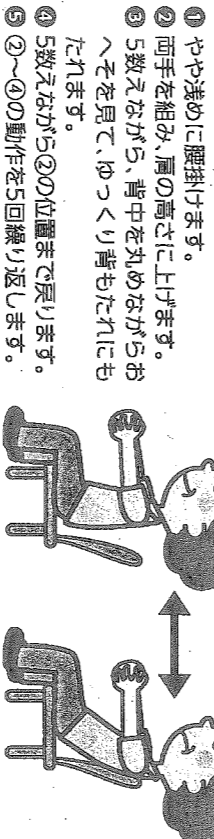
7 胸張り運動 ストレッチ 筋トレ



- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両腕を真横に上げ、そのまま肘を直角に曲げます。
- 3 5数えながら、両手と両肘を身体の正面であわせます。
- 4 5数えながら、②の位置まで戻します。
- 5 ③④を5回繰り返しします。
- 6 いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- 7 ③~⑥の動作をもう5回繰り返しします。

ポイント 運動中は「背中を丸めない」「肘が下がらない」ように注意します。

8 腹筋運動 筋トレ



ポイント 腹筋に力を入れることを意識しながら行います。
 足を浮かせないようにします。
 息を止めないようにします。

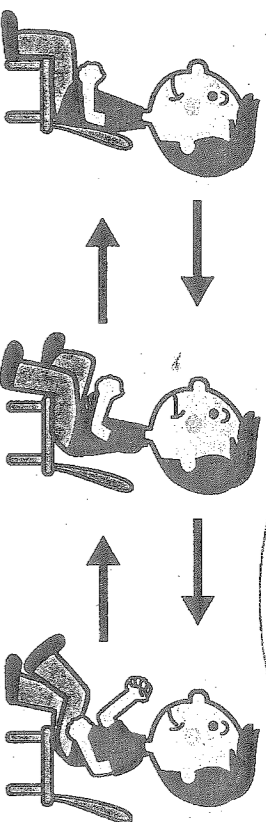
スワップアップ編
 上の体操が簡単にできる人は、中級・上級編にチャレンジしましょう。

中級編
 腕を胸の前で組んで行います。

上級編
 腕を頭の後ろで組んで行います。

9 おしり歩き運動 筋力

脇腹の筋力強化です

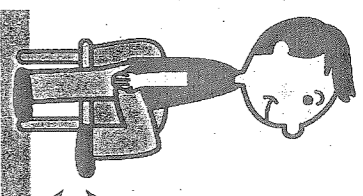


- ① 深めに腰掛け、両肘は直角に曲げます。
- ② 手を振りながら、座面をおしりで歩きます。4歩で座面の前方まで歩きます。
- ③ 4歩でもとの位置まで戻ります。
- ④ 3往復行います。

ポイント 動かす方のおしりを、しっかり持ち上げます。前方にずりおちないように注意します。

13 足上げ運動 筋力

足のつけ根の筋力強化です



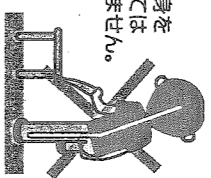
- ① 椅子を身体の左側に置き、背もたれを左手で持ち姿勢良く立ちます。
- ② 右足を5数えながらゆっくり持ち上げます。
- ③ 持ち上げたまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。
- ⑥ 体を逆向きに替え、左足も行います。



悪い例

背中を丸めてはいけません。

上半身を傾けてはいけません。



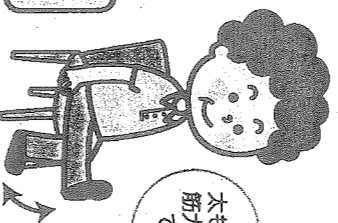
悪い例

上半身を傾けてはいけません。

10 ひざ伸ばし運動 筋力

- ① 右ひざを5数えながらゆっくり伸ばします。
- ② 伸ばしたまま5数えます。
- ③ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ④ 左足も同様に行います。
- ⑤ ①から④までを3回行います。

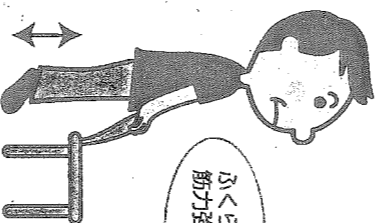
ポイント 腰がつかない人やこの運動がきつく感じる人は、背もたれにもたれて行ってもOK。持ち上げたところをつま先を上に向けてみます。



太ももの筋力強化です

11 つま先立ち運動 筋力

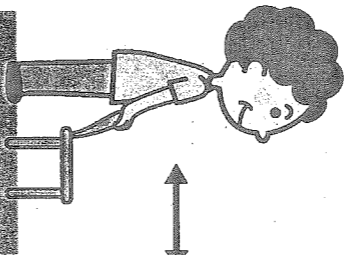
- ① 椅子の背もたれなどを持ち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- ② 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- ③ つま先立ちになったまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- ⑤ ②から④までを5回行います。



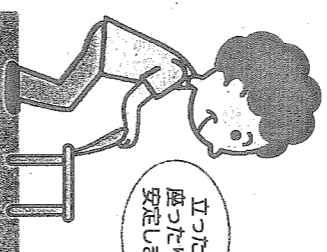
ふくらはぎの筋力強化です

ポイント 天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。

14 スクワット運動 筋力



立ったりが座ったりが安定します

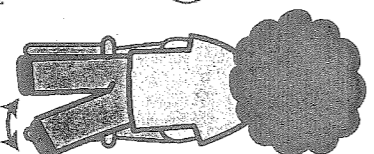


- ① 椅子の背もたれなどを持ち、足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 椅子に腰かけるイメージで、ゆっくり5数えながらしゃがみます。
- ③ しゃがんだまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくりもとに戻ります。
- ⑤ 5回繰り返します。

ポイント しゃがんだ時、ひざがつま先より前に出ないようにします。体重が足裏の真ん中にかかるようにします。

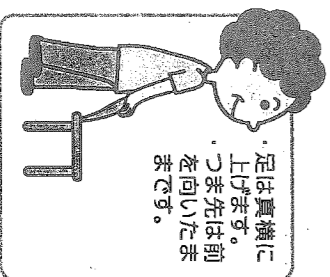
12 足横上げ運動 筋力

- ① 椅子の背もたれなどを持ち、両足を閉じ、姿勢よく立ちます。
- ② 右足を伸ばしたまま、5数えながらゆっくりと横に足を上げます。
- ③ 上げたまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくりと下ろします。
- ⑤ 左足でも同様に行います。
- ⑥ ②～⑤を3回行います。



おしりの筋力強化です

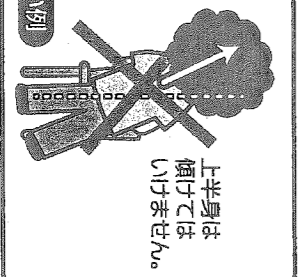
ポイント 軸足のひざに痛みがあるときは止めましょう。身体を傾げず、片足を横に上げます。



悪い例 足は真横に上げます。つま先は前を向いたままです。



悪い例 足は前方に上げてはいけません。



悪い例 上半身は傾けてはいけません。

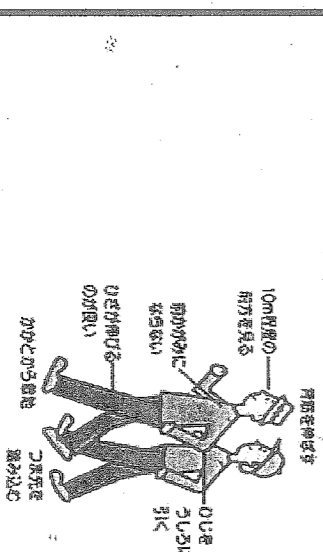
ウォーキングもおすすめ!

ウォーキングは、おひとりで気軽にできる介護予防・フレイル予防です。体力の向上だけでなく、認知症予防、心臓や肺の機能アップ、血圧・血糖値の安定、転倒予防、骨粗しょう症予防などにも効果があります。

効果のある歩き方

65歳～74歳 1日7,000歩(うち早歩き※を20分)
75歳以上 1日5,000歩(うち早歩き※を7分半)
※早歩きとは、歩幅を普段より少し広げ「ややきつい」と感じられる速さで歩くことです。

効果的で、ケガをしづらい歩き



★掲載した体操とウォーキングは、区が作成した「はつらつ手帳(杉並区介護予防手帳)」、「ウォーキング記録ノート」に掲載されています。