

通いの場やご自宅で簡単にできる運動プログラム

☆ <自己チェックリスト>の質問事項1・2・3を「いいえ」と回答

- (1) 痛みや痛みに関する不安がある場合
次の3つの運動を行きましょう

「膝締め」

目的: 内転筋群の強化とO脚予防

※ 内転筋群とは、太ももの内側にある筋肉群

【方法】

- ① 椅子に座り、両手を合わせて膝の間に入れる
- ② 手をはさむように膝を押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・足幅は握りこぶし1つ分くらいにする。
- ・太ももの内側に力が入っていることを確認して行う。
- ・腰痛・尿漏れ予防にもなる。



「体を前後に倒す運動」

目的: 腹筋、背筋のストレッチ

【方法】

- ① 椅子に座り、体を前に倒し(自分の足をなぞりながら徐々に動かす)、元に戻る
- ② 体を後ろに倒し(腰に手を当て天井を見るように伸ばす)、元に戻る
- ③ ①～②までの動作を、みんなで「1、2、3、4、5、6、7、8」と数えながら行う
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・無理に大きな範囲で動かさず背中やお腹が伸びている感覚を感じながら行う。
- ・運動中は息を止めない。



「体を前に曲げお尻を浮かす運動」

目的: 下肢の筋力強化とバランス力の強化

【方法】

- ① 椅子に座り、両手を組み、前方に伸ばす
- ② そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・手が上下に動かないようにする。
- ・背中が丸まらないようにして浅く腰掛け、足を手前に引くと浮かしやすくなる。
- ・運動中は息を止めない。



(2) ふらつきなど、筋力・体力の低下によるものの場合
次の3つの運動を行いましょう

「腕くみ上げ、胸反らし」

目的: 大胸筋のストレッチ

※ 大胸筋とは、胸部の筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、指を組んで肘を伸ばす
- ② ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす
- ③ 手の平を頭上に乗せる
- ④ 手の平を頭の後ろにまわし、肘を開き、胸を反らす
- ⑤ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・洗濯物を干すのが楽になる。
- ・肩痛・肩こりの予防にもなる。



「お尻を左右に振って下ろす運動」

目的: 下肢の筋力強化

【方法】

- ① 両手を組み、前方に伸ばす
 - ② そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる
 - ③ お尻を片側に振って下ろす(次は反対側)
 - ④ 左右交互に5回ずつ
- ※ ポイント・運動のコツ・・・
・手が下がらないように注意する。



「かかと上げ下げ運動」

目的: 下腿三頭筋の強化

※ 下腿三頭筋とは、ふくらはぎの筋肉群の総称

【方法】

- ① 背筋をのばして、つま先立ちになる
 - ② 両足のかかとを上げ下げする
 - ③ 30回
- ※ ポイント・運動のコツ・・・

・かかとを地面につけるときに、かかとに自分の体重をかけ、骨を刺激することを意識する。

