

プログラム8(12)『運動習慣を作ろう(座位でできる運動)』

生活目標	身の回りのことをできる限り続けたい 家のことで出来そうなことに挑戦したい
------	---

目的・効果	筋力強化／柔軟性向上
-------	------------

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
40分	追加運動	関節に痛みのある方	座位	椅子

注意点など	
-------	--

日々の生活の中に運動を取り入れられるように、座ってできる簡単な運動を紹介。

1. 運動の注意点

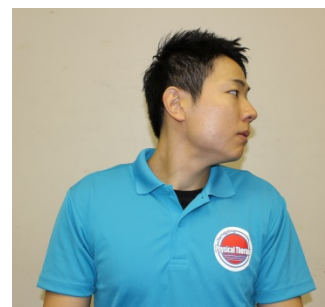
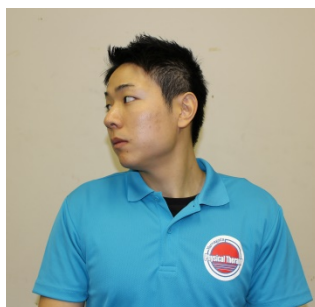
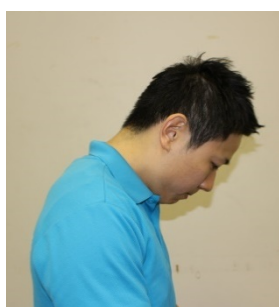
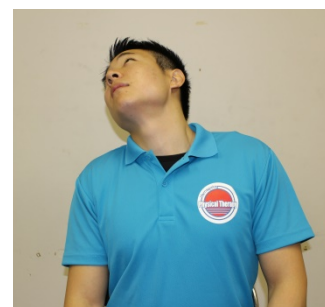
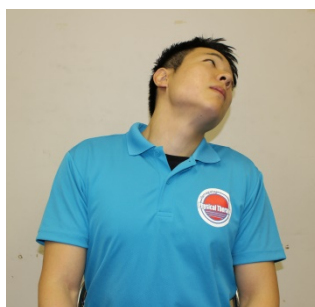
- 力の入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行う。

2. 「首の運動」

目的: 首の動きを良くして飲み込みや咳を改善する

【方法】

- ① ゆっくりと首を回す
反対方向も回す
- ② ゆっくりと首を前後に曲げる
- ③ ゆっくりと顔を左右へ向ける
- ④ 正面を向いたまま、ゆっくりと首を左右へ倒す



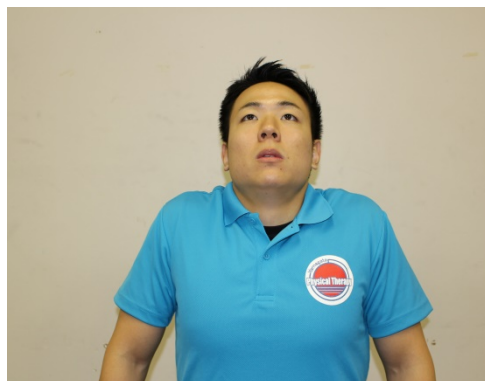
3. 「肩の上下運動とリラクゼーション」

目的: 僧帽筋の運動

※ 僧帽筋とは、首から肩にある筋肉

【方法】

- ① 息を吸いながら両肩を耳に近づけるように上げる
- ② 息を吐きながら両肩を下ろす



4. 「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 手のひらを頭上に乗せる
- 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。



プログラム 8(12) 『運動習慣を作ろう（座位でできる運動）』（続き）

5. 「膝抱え」

目的：股関節と膝関節を柔らかくする / バランスカ・腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を曲げる
- ② 膝を抱きかかえ、胸に引きつけるように（意識する）
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・呼吸を止めず、リラックスして行う。
- ・股関節の手術歴のある方は脱臼に注意する。
- ・膝を顔で迎えに行かないようにする。
- ・腰痛・転倒予防にもなる。



6. 「お足様」

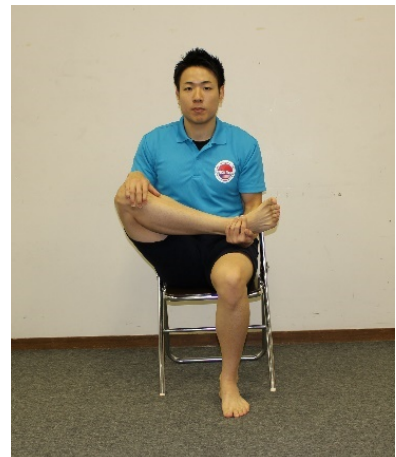
目的：股関節周囲を柔らかくする

【方法】

- ① 椅子に座り、片足を曲げて反対の足の上に乗せる
- ② 両手で曲げた足をおへそに近づけるようにゆっくりと持ち上げる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・足の付け根に痛みなどが出ないか確認しながら行う。
- ・かかとをへそから離さないようにする。
- ・持ち上げるのが困難な場合は前屈も有効。



7. 「片あぐら」

目的：ハムストリングスのストレッチ

※ ハムストリングスとは、太ももの裏側の筋肉

【方法】

- ① 床に座って片足を伸ばし、反対側の足は曲げて、伸ばした足の下に入れる
- ② お腹と太ももを近づけるように、太ももの裏側を伸ばす
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・膝の裏が床から離れないようにする。
- ・膝痛・腰痛予防にもなる。



プログラム 8(12) 『運動習慣を作ろう (座位でできる運動)』 (続き)

8. 「足指の運動」

目的: 足裏のケア

【方法】

- ① 椅子に座り、片方の足を反対側の足の上に乗せる
- ② 足指を1本ずつ「曲げる・反らす」の動作を繰り返す
- ③ 全部の足指をまとめて「曲げる・反らす」の動作を繰り返す
- ④ 足首やかかとを回す
- ⑤ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・なるべく付け根を持って動かす。
- ・親指側や小指側に開く方向に動かすのも有効。
- ・床に座ってでもできる。
- ・足部・爪の自己管理や足指の踏ん張りは転倒予防にもなる。



9. 「指引っ掛け」

目的: 握力と三角筋の強化 痛みの軽減や重い物を持てるようにする

※ 三角筋とは、肩周囲の筋肉

【方法】

- ① 胸の高さで両手の指を引っ掛ける
- ② そのまま左右に引っ張り合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ



10. 「大胸筋の強化」

目的: 大胸筋の強化 ※ 大胸筋とは、胸部の筋肉

【方法】

- ① 胸の高さで指を組む
- ② そのまま手のひらの部分を押し合う
- 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・・・

- ・肩を上げないようにする。



11. 「上腕の筋肉の強化」

目的: 上腕二頭筋と上腕三頭筋の強化

※ 上腕二頭筋は、力こぶのところに肘を曲げる筋肉

※ 上腕三頭筋は、肘を伸ばす筋肉

【方法】

① へその20~30cm前で手のひらを顔の方へ向け、反対の手で手首を握る

② そのまま左右の手に力を入れ、押し合う

③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える

④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ…

・肩が上がらないように注意する。



12. 「下肢の筋肉の強化」

目的: 大腿四頭筋とハムストリングスの強化

※ 大腿四頭筋とは、太ももの前面に位置する4つの筋肉で、全身の筋肉の中で、最も強く大きい筋肉

※ ハムストリングスとは、太ももの裏側の筋肉

【方法】

① 椅子に座り、片足の下に反対の足を入れる

② 足同士で押し合う

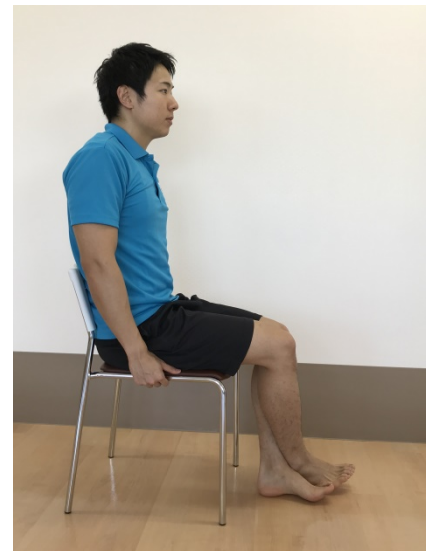
③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える

④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ…

・両足が床から浮かないようにする。

・上体が反ったり、前かがみにならないよう注意する。



13. 「足の持ち上げ」

目的: バランス力と腸腰筋の強化

※ 腸腰筋とは、おなかの奥にあり腰と大腿(太もも)を支える筋肉

【方法】

① 床に座り、膝を下から抱え、膝を胸に近づけるように持ち上げる

② ①の体勢のまま、みんなで「6」まで数える

③ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ…

・後ろに倒れないように注意する。



14. 「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。



15. 「ペンギン体操」

目的: 腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、手はペンギンのマネをする時のように腕を脇に置き、手首を曲げた状態から肘を曲げる(手のひらが上を向いた状態)
- ② 肩を水平にしたまま右のお尻を持ち上げる
- ③ 右のお尻を下ろし、左のお尻を持ち上げる
- ④ みんなで数を数えながら②③を繰り返す
「1」で上げる／「2」で下ろす／「3」で反対を上げる／「4」で下ろす
または「123」で上げる／「4」で下ろす
- ⑤ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

・肩は水平を保ち、骨盤を引き上げるようにする。

・骨盤を起こした状態で行う。

・脇腹に力が入っていることを確認する。



16. 「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。



17. 「下肢の水平移動」

目的: 下肢筋群の強化

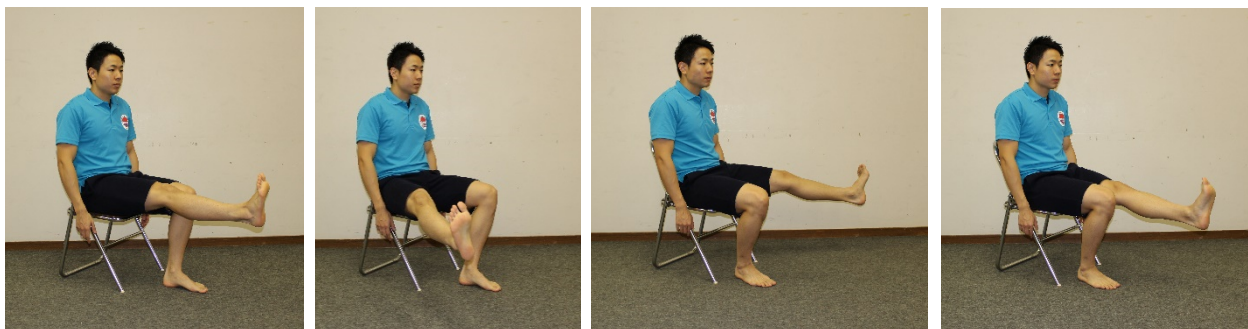
※ 下肢筋群とは足部の筋肉群

【方法】

- ① 椅子に座り、下肢を前方に伸ばす
- ② 水平に外側に開く
- ③ 水平に内側に戻す
- ④ 膝を曲げて元の姿勢に戻る
- ⑤ ①～④までの動作を、みんなで「1、2、3、4」と数えながら行う
- ⑥ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・膝頭が上を向いたまま水平移動させる。



プログラム 8(12) 『運動習慣を作ろう (座位でできる運動)』 (続き)

18. 「膝締め」

目的: 内転筋群の強化とO脚予防

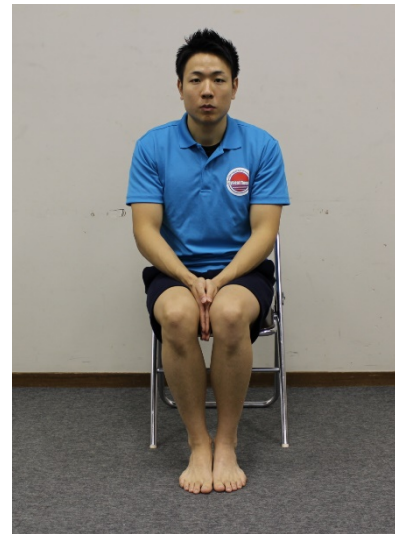
※ 内転筋群とは、太ももの内側にある筋肉群

【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。
- ・膝痛・腰痛・尿漏れ予防にもなる。

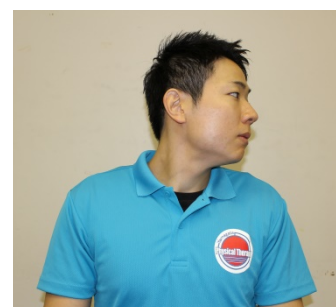
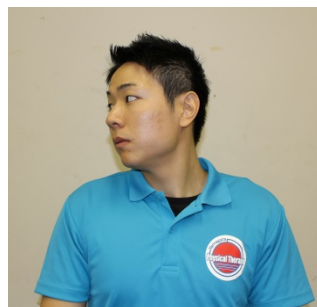
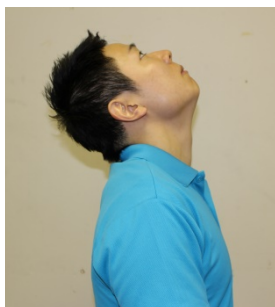
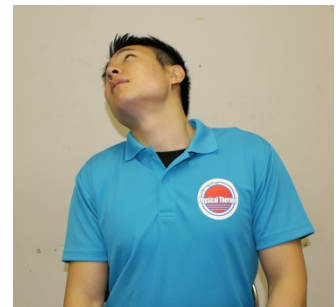
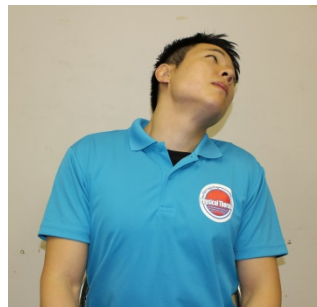


19. 「首の運動」

目的: 首の動きを良くして飲み込みや咳を改善する。

【方法】

- ① ゆっくりと首を回す
反対方向に回す
- ② ゆっくりと首を前後に曲げる
- ③ ゆっくりと顔を左右へ向ける
- ④ 正面を向いたまま、ゆっくりと首を左右へ倒す



20. 「肩の上下運動とリラクゼーション」

目的: 僧帽筋の運動

※ 僧帽筋とは、首から肩にある筋肉

【方法】

- ① 息を吸いながら両肩を耳に近づけるように上げる
- ② 息を吐きながら両肩を下ろす



21. 「口すぼめ呼吸」

目的:呼吸筋を強化して、強い咳が出せるようにする

【方法】

- ① 鼻から息を吸う
 - ② 口をすぼめて、ろうそくの火をけすように、ゆっくりと息を吐く
- ※ ポイント・運動のコツ…
- ・息を吐く時は、吸う時の2倍ほどの時間をかけるようゆっくりと吐く。

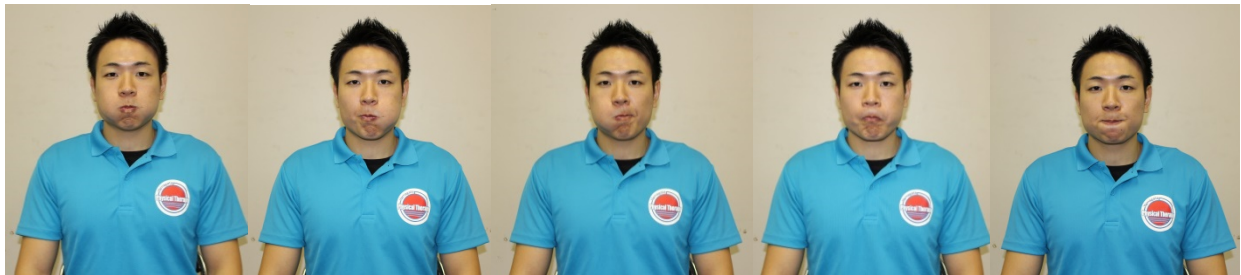


22. 「顔面体操」

目的:顔面筋群を鍛え、食べこぼしや飲み込み、噛む動作などを改善する

【方法】

- ① 口を閉じて、頬を膨らませる
- ② 「両頬→右頬→左頬→鼻の下→あご」と膨らませていく
- ③ それぞれ5秒間ずつ3セット



23. 「舌の体操」

目的:舌の筋肉を鍛えることで、食べ物の塊を作り、飲み込みやすくする。食材を味わう力も高まる。

【方法】

- ① 舌を前に長く出す
- ② 「下→上→右→左→口の中で右回り→口の中で左回り」の順で動かす
- ③ それぞれ5秒間ずつ3セット

※ ポイント・運動のコツ…

- ・舌は筋肉でできており、使わないと衰えて飲み込みにくくなる。
- ・舌を動かすことで唾液がよく出て、飲み込みやムセが改善される。

