

いきいき体操

～いつまでも元気にいきいきとした生活を送るために～

座って行う体操編

強度：軽め（準備体操レベル）

効果：全身の調子を整える（肩痛・腰痛・転倒の予防）

※随時、休憩を入れながら行いましょう。
また、途中で気分が悪くなったり痛みが強くなった時には、無理をせず中止しましょう。

2023年10月

新上三川病院 リハビリテーション科

介護予防委員会作成

構成：布川 才浩 モデル：横松 夕貴

1. 「腹式呼吸」

<目的>

リラックスによる体操の準備、お腹の筋肉を使うことで腰痛予防に効果的です。



① 口から**5秒**かけて息を吐き
お腹を凹ませます。



② 鼻から**5秒**かけて息を吸っ
てお腹を膨らませます。

ここがポイント！

お腹を凹ますように口から息を吐きます。お腹を膨らますように鼻から息を吸います。お腹の動きを意識しながら行いましょう。

これを交互に
5回繰り返します。

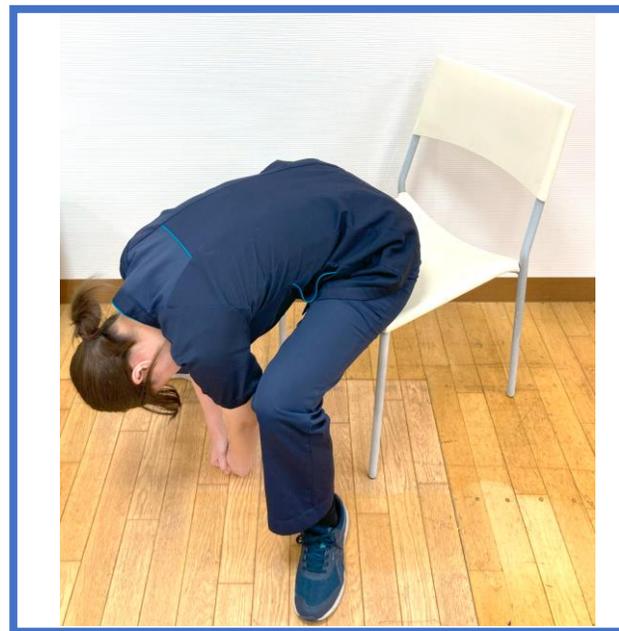
2. 「腰から背中ストレッチ」

<目的>

腰から背中を伸ばし、腰痛の予防や改善に効果的です。



① 両足を出来るだけ広げ、
両手は足の下に下げる。



② 身体をゆっくりと前に曲げ、
10秒止めてみましょう。

ここがポイント！

両足の上に身体を入れるように前屈します。
両手は床に下ろし力を抜いてダラーンと行いましょう。

3回繰り返します。

※腰に痛みのある方は
無理しないでください。

3. 「太ももの裏のストレッチ」

<目的>

太もも裏の筋肉を伸ばすことで腰痛の予防や姿勢の改善に効果的です。



① 右足を前に出し、爪先を上げ膝を伸ばします。



② できるだけ背中を丸めないようにして体を前に倒します。
10秒止めてみましょう。

ここがポイント！

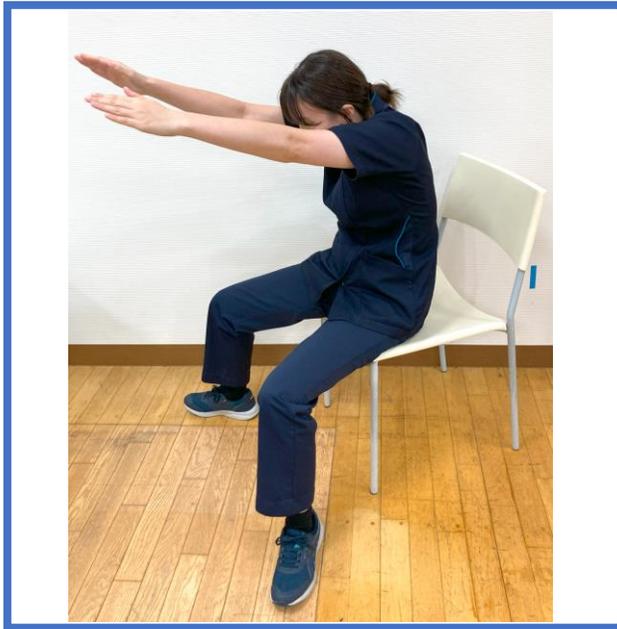
背中を丸めず、できるだけおへそを太ももへ近づけるようにしましょう。

左右 各5回ずつ
行います。

4. 「骨盤を前後に動かす運動」

<目的>

腰周りの筋肉を動かしたり伸ばすことで腰痛の予防や改善に効果的です。



① 5秒かけて両手を前方に上げながら、背中を丸めます。



② 5秒かけて両手を後方に引きながら、胸を張り背筋を伸ばします。

ここがポイント！

胸だけが動かないように、骨盤の動きを意識しましょう。

※足に痺れや痛みが出現する時には中止してください。

前後へ
5回繰り返します。

5. 「肩甲骨回し運動」

<目的>

肩甲骨の動きを良くして、肩の痛みの予防や改善に効果的です。



ここがポイント！

肩の付近の衣服をつまみます。つまんだ所を離さず肘で円を描くようにして肩甲骨を動かします。

前回し、後ろ回しを2セット行います。

① 肩の付近の衣服をつまみます。

② 身体の真横で肘の前回し・後ろ回し各5回ずつ行う。

6. 「肩甲骨と胸周りの運動」

<目的>

姿勢の改善や肩の痛みの予防や改善に効果的です



- ① 5秒かけて両手を前方に伸ばしながら背中を丸めます。



- ② 5秒かけて肩甲骨を引き寄せるように肘を引き、胸を張ります。

ここがポイント！

背中を丸めるように両手を前に伸ばします。次に肩甲骨を寄せてるように肘を引き、胸を張ります。

前後に5回行います。

※肘が下がらないように注意。

7. 「椅子で体をねじる」

<目的>

体幹や股関節を柔らかくすることでバランスの向上に効果的です。



① 両手で背もたれに触れるように体を右側にねじり、**5秒間保持**します。



② 次は、同じ方法で左側にねじり**5秒間保持**します。

ここがポイント！

体をねじった際に足が動かない様に注意しましょう。

※腰痛が出現する場合には無理をしないでください。

左右で1回とし、
5回行います。

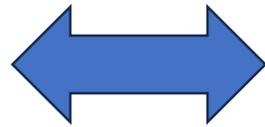
8. 「椅子に座って足踏み」

<目的>

姿勢の改善や歩行中のつまづきの予防に効果的です。



① 椅子に浅く腰掛けます。



② 足を高く上げて足踏み
20回行います。

ここがポイント！

足を上げた際に体が後方へ倒れないように注意しましょう。また、足を振り下ろした際は足裏全体で床を強くたたくようにしましょう。

20回を
2セット行います。

9. 「椅子に座ってお尻歩き」

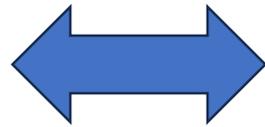
<目的>

全身を強制的に動かすことでバランスの向上に効果的です。

※深く腰掛けて背筋を伸ばした姿勢から始めましょう。



① 左右交互に4回かけて前へお尻で歩きます。



② 左右交互に4回かけて後ろへお尻で歩きます。

ここがポイント！

手足を大きく振りながら全身を使って、テンポ良く行いましょう。

前後に
5往復行います。

10. 「グーパー運動」

<目的>

左右の手で同時に違う動きをすることで脳の血流が良くなり、認知症の予防に効果的です。



- ① 前に出した手でグー、胸に引いた手でパーをつくる。



- ② 反対の手も、同じように前に出した手をグー、胸に引いた手でパーをつくる。

ここがポイント！

テンポ良く楽しく行いましょう。調子良く出来れば、グーとパーを入れ替えるとさらに効果的です。

左右交互に
20回繰り返す。

※これを交互に数えながら20まで。

11. 「足踏み+脳トレ」

<目的>

2つの課題を同時に行うことで脳が活性化され転倒の予防に効果的です。



① 足踏みを30回行います。



② 3の倍数の時のみ手を叩きましょう。

ここがポイント！

ゆっくりと足踏みをしながら数を数えます。3の倍数の時のみ手を叩きましょう。

足踏みを
30回行います。

12. 「深呼吸」

<目的>

最後に深呼吸を行い、呼吸を整えましょう。



① 手を斜め上に上げて胸を開きながら大きく息を吸います。



② 手を下げて体を丸めながらゆっくりと大きく息を吐きます。

ここがポイント！

ゆっくりと大きな動きで行いましょう。

3回行います。