

# 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～

## 立って行う体操編

強度：中等度（準備体操レベル）

座って行う体操に追加して行ってみましょう。

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

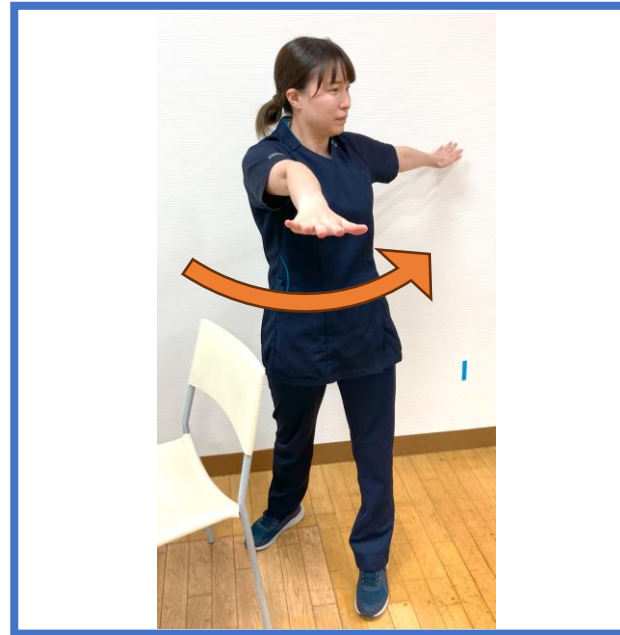
# 1. 「体をねじる運動」

## <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 両手を肩の高さまであげ、そこから5秒数えながら右に体をねじっていきます。



② 今度は左へ、同じように5秒数えながら体をねじっていきます。

### ここがポイント！

手だけでなく体を大きくねじるように意識しましょう。

※両足を肩幅に開きましょう。  
※腰痛が出る場合は中止しましょう。

左右で1回とし、  
3セット行います。

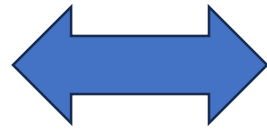
## 2. 「足を広げる運動」

### <目的>

股関節の筋肉を鍛えることでバランスの向上に効果的です。



① 椅子につかまって立ち、右足を横に広げます。5秒かけて広げ、5秒かけて閉じます。



② 次に左足を横に広げます。5秒かけて広げ、5秒かけて閉じます。

### ここがポイント！

体が前に倒れたりせず、体の横で足を広げるように意識して行いましょう。

左右で  
各5回行います。

# 3. 「スクワット」

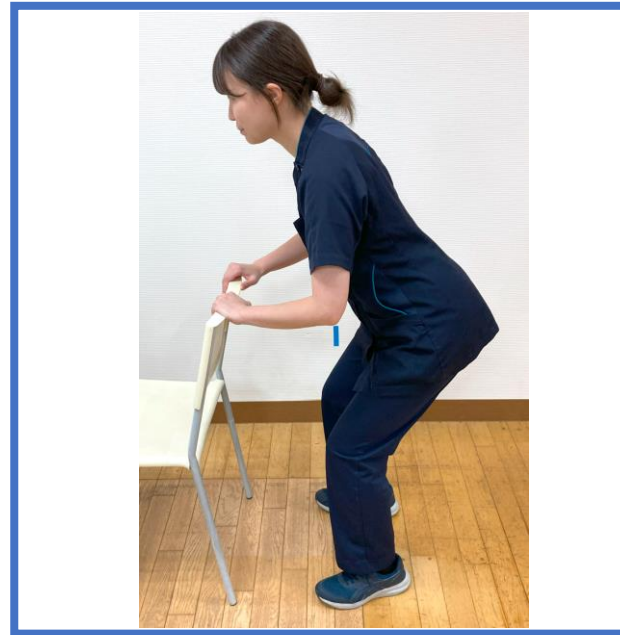
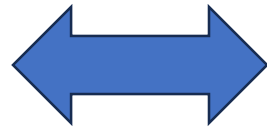
## <目的>

股関節周りの筋肉をバランス良く鍛え、立位や歩行の安定性の向上に効果的です。

※両足を肩幅に広げて立ちましょう。



① 5秒かけてゆっくりと膝を曲げて腰を下ろします。



② 5秒かけて膝を伸ばし、体を起こしていきます。

## ここがポイント！

膝の痛みがある場合は無理をしないでください。  
膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

5回行います。

# 4. 「かかと上げ運動」

## <目的>

ふくらはぎの筋肉や足の指の動きを良くすることでバランスの向上に効果的です。

※不安定な方は椅子につかまりながら行って下さい。



① 両足を軽く開いて、**5秒**かけて軽くかかとを上げます。



② **5秒**かけて足の指に体重がかかるようにさらに高くかかとを上げます。

## ここがポイント！

背筋を伸ばして、良い姿勢で行いましょう。

5回行います。

# 5. 「かかとでの足踏み」

<目的>

足首を安定させて転倒の予防に効果的です。

※両足を肩幅に広げて立ちましょう。



① つま先を上げてかかとで立ってください。



② その状態で足踏みを10回行います。

**ここがポイント！**

足踏みをしている際に体が前後に倒れないように注意してください。

10回を  
2セット行います



# 6. 「クロスステップ運動」

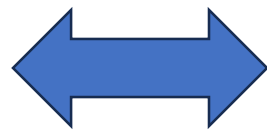
## <目的>

全身を協調的に動かすことでバランスの向上に効果的です。

※不安定な方は椅子につかまりながら行って下さい。



① 足を交差させ、2拍かけて右へ2歩移動し止ります。



② 次に、2拍かけて左へ2歩戻り止ります。

## ここがポイント！

転倒に十分注意してください。  
一動作ごとに、体をきちんと止めて行いましょう。

左右へ  
3回行います

# 7. 「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。

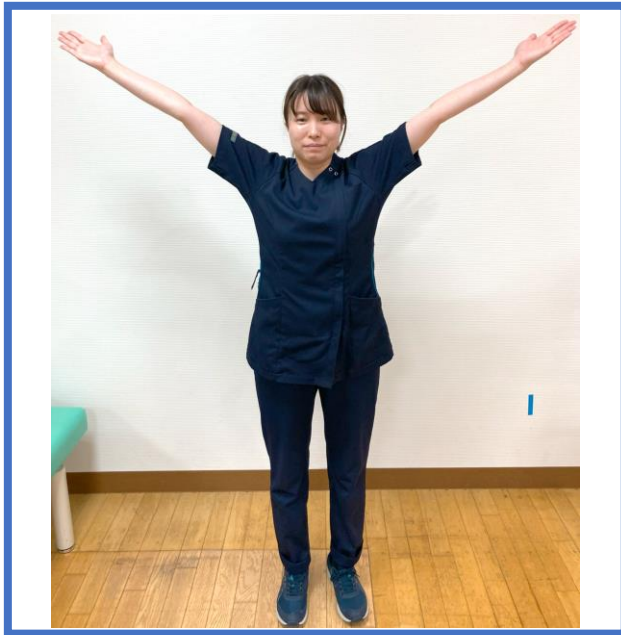
足踏みを  
30回行います。



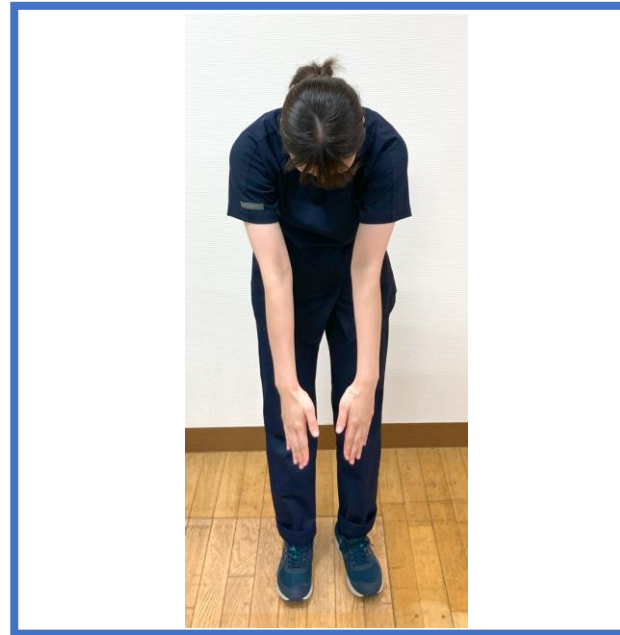
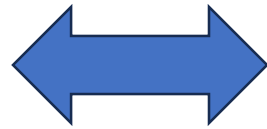
# 8. 「深呼吸」

<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。