

\*体調は良いですか？  
 血圧の確認を忘れずに！  
 \*あまりムリせず行いましょう。  
 \*息を止めないで行いましょう。

# 吉川市健康づくり“なまらん体操②” “なまらん筋トレ”



休憩も  
 入れてね。

©2010吉川市

## 1. つま先立ち運動

つま先立ちを繰り返します。



1 (1-1) ・ 2 (2-1) ・ ・ 9 ・ 10 (2~3セット)

## 2. モモの筋トレ

### (1) 立って行う場合の“スクワット”

腰に両手を当てて、両膝の曲げ伸ばし。  
 \*背スジを伸ばす。 \*膝に痛みが出ない程度。



つま先の向きに注意！  
 膝を曲げて、伸ばして：1 (1-1) ・ 2 (2-1) ・ ・ 9 ・ 10  
 (2~4セット) (座って行う人のために偶数セットにします)

### (2) 座って行う場合の“膝伸ばし”

膝をピンと伸ばしてモモに力を入れます。

背もたれに寄りかかる



右膝を伸ばして：1 (1-1) ・ 2 (2-1) ・ ・ 9 ・ 10  
 左膝を伸ばして：1 (1-1) ・ 2 (2-1) ・ ・ 9 ・ 10  
 (2~4セット)

## 3. お尻の筋トレ

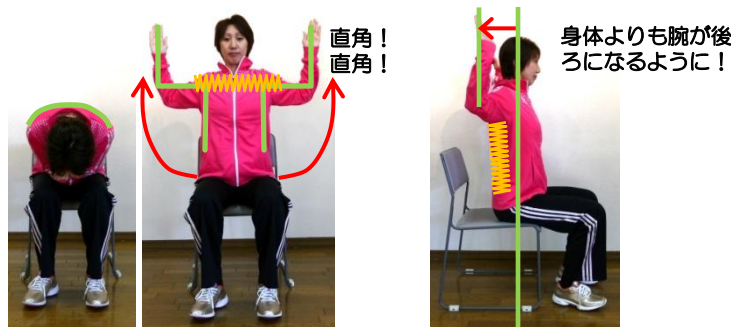
(1) 立っての場合：片脚を斜め後ろに上げます。  
 (2) 座っての場合：足を開きます。(両手で抵抗をかけます)



(1) 右脚上げて・下ろして：1 (1-1) ・ 2 (2-1) ・ ・ 9 ・ 10  
 左脚上げて・下ろして：1 (1-1) ・ 2 (2-1) ・ ・ 9 ・ 10  
 (2) 開いて・閉じて：1 (1-1) ・ 2 (2-1) ・ ・ 9 ・ 10  
 (2~3セット)

## 4. 背スジを伸ばして、胸を張る運動

椅子に座って、両腕を合わせ、背中を丸めます。  
 次に、両腕を左右に開いて後ろに引きます。  
 その際、頭を上げ、背スジをピンと伸ばして、胸を張ります。



前腕を合わせて：1・2・3・4 後ろに引いて：5・6・7・8  
 (2~3セット)

## 5. お尻歩き運動 (◎ここからは床に降りましょう！)

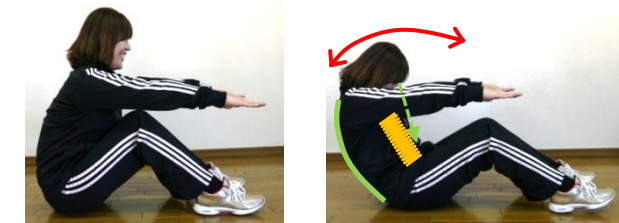
床に座って、お尻を交互に上げながら前後に移動します。  
 進めない場合は、その場で尻踏みでもOK。  
 \*床におりられない人は、椅子に座って行います。



前進：  
 1・2・・9・10  
 後進：  
 1・2・・9・10  
 (2~3セット)

## 6. 腹筋運動

膝を立てて座って、できるところまで身体を後ろに傾けます。  
 \*身体は反らさず、おへソを見続けます。\*背中丸くします。



後ろに傾けて、元にもどす：1 (1-1) ・ 2 (2-1) ・ ・ 9 ・ 10  
 (2~3セット)

## 7. 四つ這い手脚上げ運動

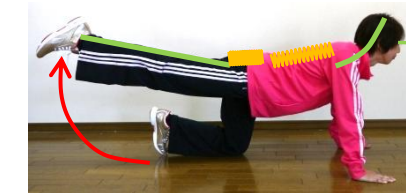
(1) 四つ這いになって、片手・片脚を同時に上げます。



膝はピンと！ \*まっすぐ、前を見ましょう！  
 右手・左脚上げて：1・2・・9・10  
 左手・右脚上げて：1・2・・9・10 (2~3セット)

### (2) 同時手脚上げ運動が不安定な場合

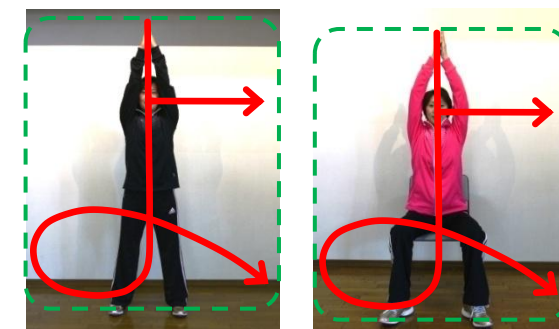
四つ這いになって片足を交互に上げます。



\*まっすぐ、前を見ましょう！  
 右脚上げて：1・2・・9・10  
 左脚上げて：1・2・・9・10 (2~3セット)

## 8. 全身文字書き (全身運動)

両手を組んで、大きく空中に文字を書きましょう。  
 \*足は動かさないようにします。



「よ」・「し」・「か」・「わ」  
 (2~3セット)

監修  
 田口孝行(埼玉県立大学)  
 前田浩予(健康運動指導士)  
 廣瀬圭子(理学療法士)  
 吉川市  
 いきいき推進課  
 健康増進課  
 社会福祉課  
 地域包括支援センター  
 社会福祉協議会  
 埼玉県福祉部  
 高齢介護課

平静23年度埼玉県立大学  
 地域保健医療福祉施策連携支援事業