

しりうち ながら体操 365



～ 無理せずちょうどよい加減で

目指そう生涯自立歩行 ～

知内町教育員会社会教育課スポーツ振興係

目次

1 布団の中で 朝のおはよう体操

- (1) 手足指グーパー 4
- (2) つま先伸ばし 4
- (3) 手足ぶるぶる 5
- (4) 両腕深呼吸 5
- (5) 両脚三角パタパタたおし 6
- (6) カエル開閉脚 6

2 テレビをみながら 昼のこんにちは体操

- (1) ひざ曲げ両脚ゆっくり上げ 7
- (2) ひざ伸ばし片脚ゆっくり上げ 7
- (3) タオルはさみ 8
- (4) 4 5度開脚左右ゆらゆら 8
- (5) 両脚かかと上げ 9
- (6) 片脚ゆっくりかかと上げ 9

3 寝そべて 夜のおばんです体操

- (1) 横向き片脚上げ下げ 1 0
- (2) 横向き両脚ひねり上げ 1 0
- (3) 仰向け片脚上げ下げ 1 1
- (4) お尻上げブリッジ 1 1
- (5) ふくらはぎもみもみ 1 2
- (6) 足指間マッサージ 1 2

4 楽しく 頭の体操

- (1) 一人ジャンケン 1 3
- (2) 二人ジャンケン 1 3
- (3) 2拍子3拍子 1 4
- (4) 両手グーパー 1 4
- (5) 足踏み手拍子 1 5
- (6) 言うこと同じやること逆 1 5

5 毎日 元気に 歩行の応用

- (1) 両目閉眼片脚立ち 16
- (2) 割りばしペットボトルバランス 16
- (3) つま先ワンタッチ歩き 17
- (4) 箱ティッシュまたぎ 前方移動 17
- (5) 箱ティッシュまたぎ 横移動 18
- (6) あんたがたどこさ 歌と足踏みで多動運動 18

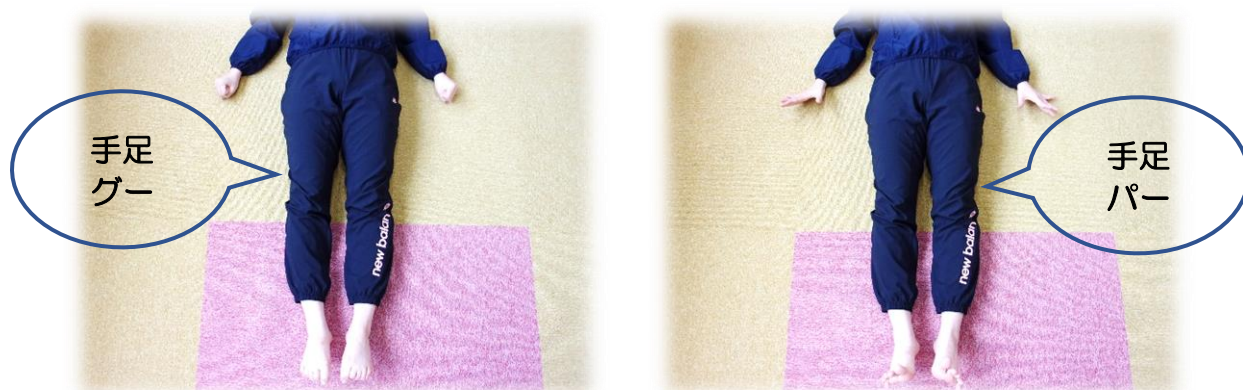
6 まとめ



1 布団の中で 朝のおはよう体操

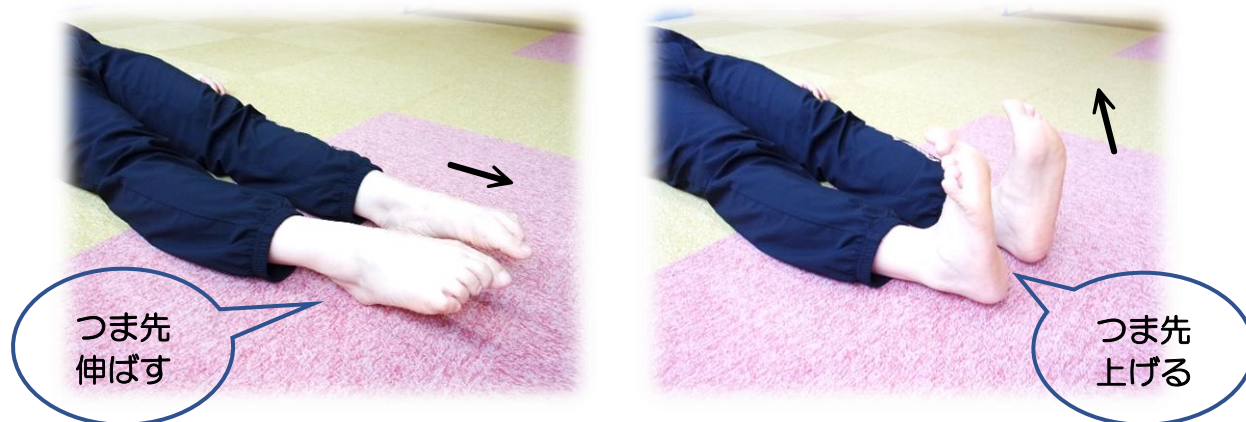
(1) 手足指グーパー（呼吸を整え身体の状態を知る）

- ① 手の指、足の指を開いたり、閉じたりします
- ② 目標：10回
- ③ 効果：上下肢強化（指屈筋、趾伸筋、趾屈筋等の強化）



(2) つま先伸ばし（ふくらはぎの血行促進）

- ① 足の指を伸ばしたり、手前に引き上げたりします
- ② 目標：10回
- ③ 効果：下肢強化（腓腹筋、前脛骨筋等の強化）



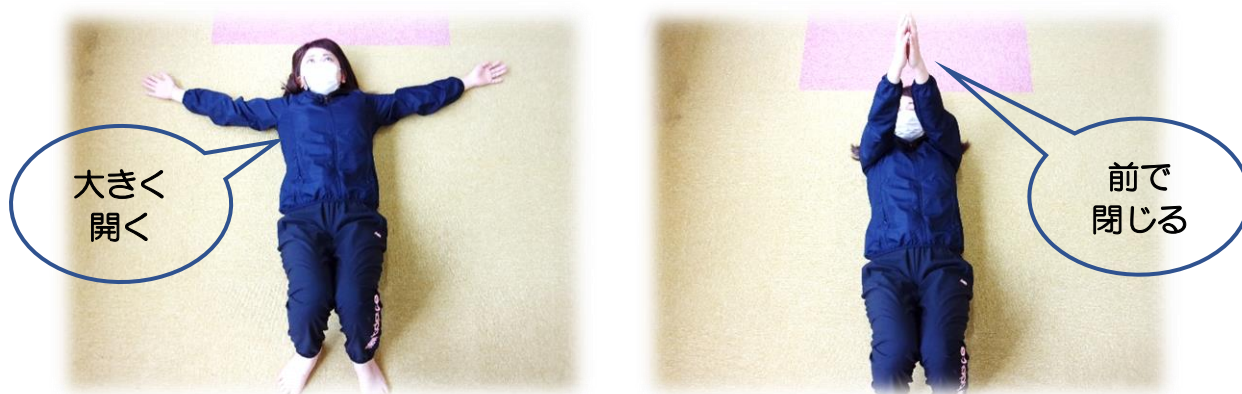
(3) 手足ぶるぶる（むくみ解消、全身の血行促進）

- ① 寝そべって両手両脚を上げ、ぶるぶると振ります
- ② 目標：10秒
- ③ 効果：上下肢血流促進（毛細血管の循環、冷え解消等）



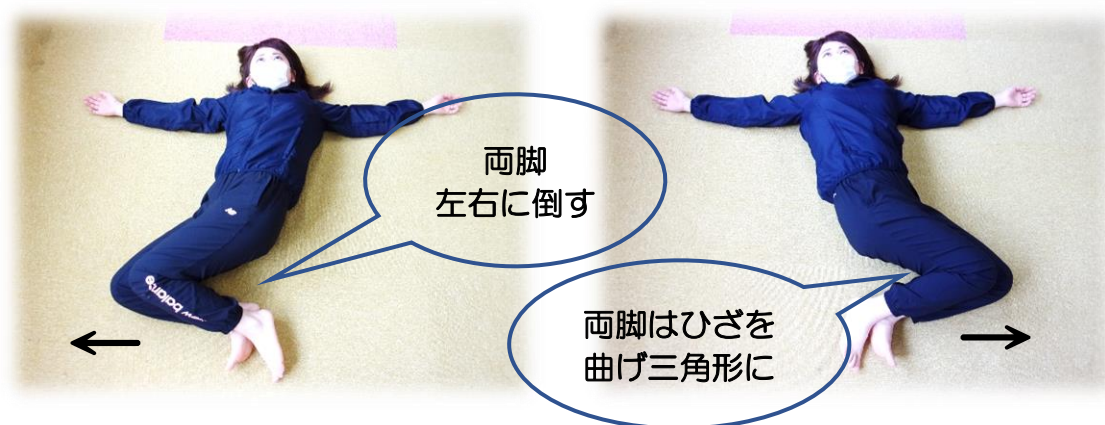
(4) 両腕深呼吸（呼吸を整えることその他、胸の周辺の筋力強化）

- ① 両腕を大きく開いて、正面で合わせて、胸の運動をします
- ② 目標：10回
- ③ 効果：上肢自律神経調整、大胸筋、三角筋の強化等



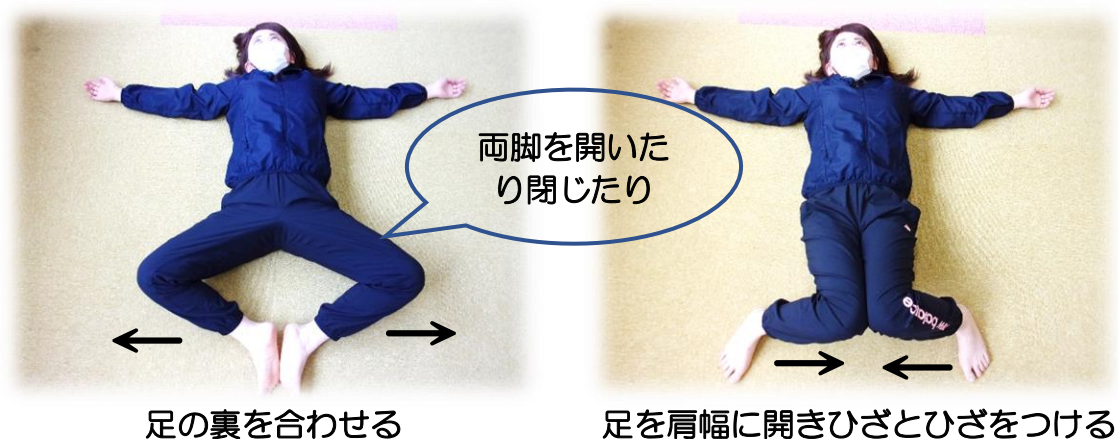
(5) 両脚三角パタパタたおし (腰のまわりをゆっくり動かそう)

- ① 両脚を屈曲し、左右に倒すことで、腰のまわりを動かします
- ② 目標：10回
- ③ 効果：股関節強化 (腸腰筋、中殿筋等の強化)



(6) カエル開閉脚 (股関節の柔軟)

- ① 足の裏を合わせ、両脚を開脚して股関節を開きます。次は、足を肩幅に開き、ひざとひざをつけるように股関節を閉じます
- ② 目標：5回
- ③ 効果：股関節柔軟 (腸腰筋、中殿筋等の柔軟)



2 テレビをみながら 昼のこんにちは体操

(1) ひざ曲げ両脚ゆっくり上げ（お腹の強化）

- ① 椅子に浅く座り、両腕をテーブルに乗せ、両脚を上げます
両腕はテーブルを押し、お腹に力を入れ両脚を上げます
- ② 目標：10回
- ③ 効果：体幹強化（腸腰筋、腹直筋、外腹斜筋等の強化）



(2) ひざ伸ばし片脚ゆっくり上げ（太ももの強化）

- ① 椅子に座り、片脚をゆっくり上げ下げします
ひざの痛い方は無理せず、ひざを曲げて行います
- ② 目標：片脚10回
- ③ 効果：下肢強化（腸腰筋、大腿直筋等の強化）



(3) タオルはさみ (太ももの強化、ペットボトルも可)

- ① 椅子に座り、両脚にタオル等を挟み、内側に押し合います
- ② 目標：10回
- ③ 効果：下肢強化 (長内転筋、大内転筋、大腿二頭筋等の強化)



(4) 45度開脚左右ゆらゆら (太ももの強化、バランス向上)

- ① 立位で脚を左右に45度開脚し、ひざの曲がる方向へ体重を乗せます。無理せずゆっくり行いましょう
- ② 目標：片脚10回
- ③ 効果：下肢強化 (大腿直筋、外側広筋、前脛骨筋等の強化)



足指先より膝を前に出さないように

(5) 両脚かかと上げ（ふくらはぎの強化、バランス向上）

- ① 立位で両脚つま先立ちになります。周囲の安全を確認し、バランスを崩さないように注意しましょう
- ② 目標：10回
- ③ 効果：下肢強化（腓腹筋、ヒラメ筋等の強化）



(6) 片脚ゆっくりかかと上げ（お尻にかかとをつけるように）

- ① 立位で片脚かかとを上げ、お尻につけるようにします
- ② 目標：片脚10回
- ③ 効果：下肢強化（大腿二頭筋、半膜様筋、大内転筋の強化）



3 寝そべて 夜のおばんです体操

(1) 横向き片脚上げ下げ (お腹と、股関節の強化)

- ① 横向きになり片脚を上げ下げします
- ② 目標：片脚10回
- ③ 効果：体幹・下肢強化 (外腹斜筋、腸腰筋、大殿筋等の強化)



(2) 横向き両脚ひねり上げ (お腹と、股関節の強化)

- ① 横向きになり両ひざを曲げ、ひざから下の両脚を捻り上げます
- ② 目標：片脚10回
- ③ 効果：体幹・下肢強化 (内腹斜筋、腸腰筋、恥骨筋等の強化)



(3) 仰向け片脚上げ下げ (お腹と、股関節の強化)

- ① 仰向けになり片脚をゆっくり左右交互に上げ下げします
- ② 目標：片脚10回 (床から10センチ程度上げる)
- ③ 効果：体幹強化 (腸腰筋、腹直筋、外腹斜筋等の強化)



(4) お尻上げブリッジ (背中とお尻の強化)

- ① 仰向けになりひざを曲げ、お尻を高く持ち上げます
- ② 目標：10回
- ③ 効果：上下肢強化 (脊柱起立筋、大殿筋、大腿二頭筋等の強化)



(5) ふくらはぎもみもみ (リラックスしてマッサージ)

- ① 椅子に座るなどの座位でふくらはぎをマッサージします
- ② 目標：片脚20秒
- ③ 効果：下肢血流促進 (毛細血管の循環、冷え解消等)



(6) 足指間マッサージ (リラックスしてマッサージ)

- ① 足指間を開いて、手指先でつねるようにマッサージします
- ② 目標：各指間10回程度
- ③ 効果：足裏疲労回復 (老廃物排出、疲労回復等)



4 楽しく 頭の体操（イライラせずゆっくり）

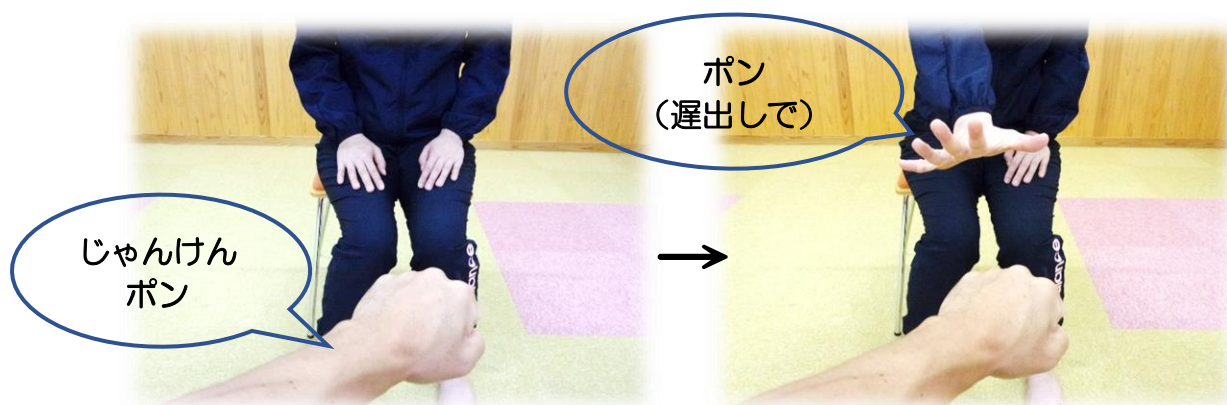
(1) 一人ジャンケン（右勝ち左負け。左勝ち右負け）

- ① 1人で両手を使いじゃんけんをします
- ② 目標：右勝ち3回、左勝ち3回
- ③ 効果：脳内への刺激による認知症予防等



(2) 二人ジャンケン（遅出し勝ち、遅出し負け）

- ① 2人で遅出しジャンケンをします。遅出しで勝つジャンケンの後は、遅出しで負けるジャンケンにも挑戦しましょう
- ② 目標：遅出し勝ち3回、遅出し負け3回
- ③ 効果：脳内への刺激による認知症予防等



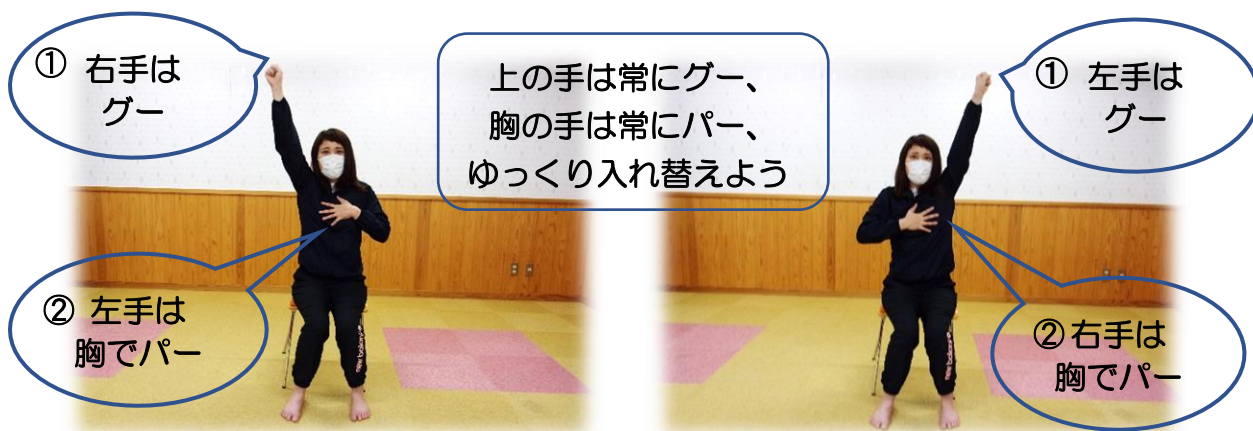
(3) 2拍子3拍子（左右両手同時に動かして）

- ① 右手は三角に3拍子で動かし、左手は上下に2拍子で動かします。まずは、左右バラバラに練習し、最後は同時に行います
- ② 目標：3回
- ③ 効果：脳内への刺激による認知症予防等



(4) 両手グーパー（左右両手同時に入れ替えて）

- ① 右手はグーで上にし、左手はパーで胸につける。これを同時に入れ替え、次は左手をグーで上にし、右手をパーで胸につける
- ② 目標：スムーズな入れ替えができるように
- ③ 効果：脳内への刺激による認知症予防等



(5) 足踏み手拍子（足踏みと手拍子で多動運動）

- ① 足踏みをしながら、2で手拍子、4で手拍子、6で手拍子というように、2の倍数で手をたたきます
- ② 目標：20を目安（3の倍数、5の倍数でもチャレンジ）
- ③ 効果：脳内への刺激による認知症予防等



（手拍子のタイミング例）

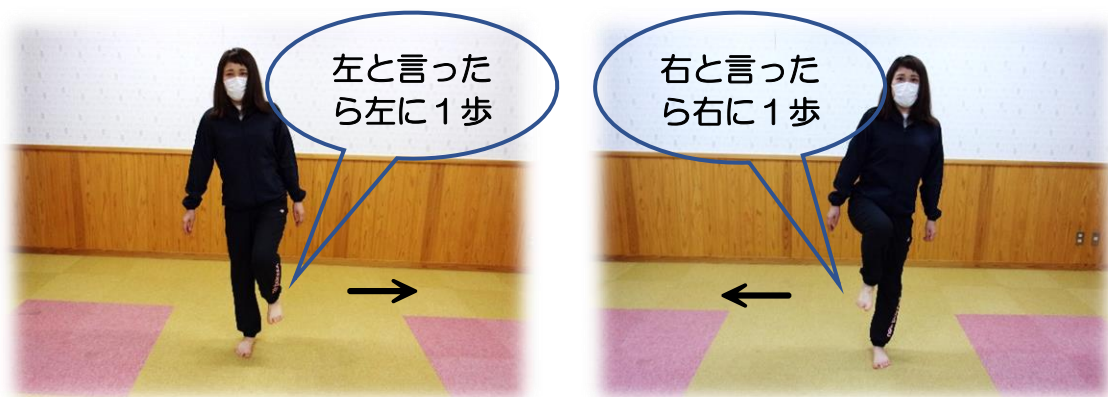
例① 2の倍数：2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20

例② 3の倍数：3, 6, 9, 12, 15, 18, 21

例③ 5の倍数：5, 10, 15, 20

(6) 言うこと同じやること逆（左右に動く）

- ① 2人以上で行うゲームです。指示者の「右」という声掛けで1歩右に。「左」という声掛けで一歩左に進むようにします。できるようになると次は、「右」という声掛けとは逆の「左」に1歩。「左」という声掛けとは逆の「右」に1歩進みましょう
- ② 目標：複数回
- ③ 効果：脳内への刺激による認知症予防等



5 元気に 歩行の応用

(1) 両目閉眼片脚立ち

- ① 両目を閉じて片脚立ちをします。予め、前方に椅子などの支えを置き、周囲の安全を確認してから行いましょう
- ② 目標：60代30秒、70代20秒、80代以上10秒
- ③ 効果：脚の筋力やバランス調整力を高め転倒を予防



(2) 割りばしペットボトルバランス

- ① 割りばしにペットボトルを乗せバランスを取ります。周囲の安全を確認してから行いましょう
- ② 目標：60代10秒、70代8秒、80代以上5秒
- ③ 効果：バランス調整力と道具との定位・連結能力低下を防ぐ



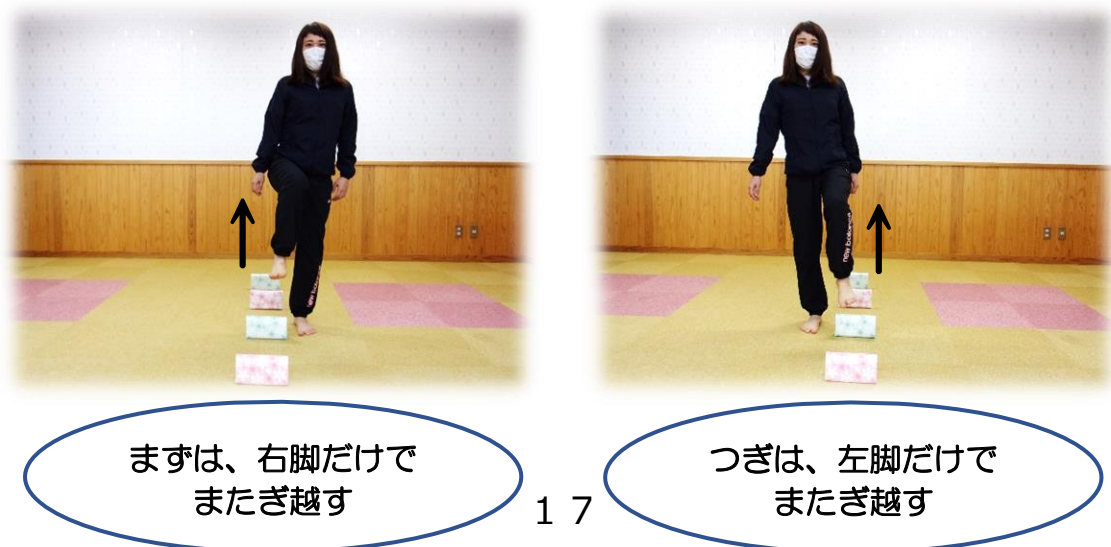
(3) つま先ワンタッチ歩き

- ① 通常の歩行に、つま先でワンタッチ休憩をはさみ歩きます
- ② 目標：1日数回
- ③ 効果：下肢バランスの低下を防ぐ、認知症予防等



(4) 箱ティッシュまたぎ 前方移動 (右脚優先、左脚優先)

- ① 脚をしっかり上げ箱ティッシュをまたぎ越します。右脚からまたぎ越す練習と、左脚からまたぎ越す練習両方をしましょう
- ② 目標：数往復
- ③ 効果：下肢強化 (腸腰筋等の強化) 姿勢制御能力低下を防ぐ



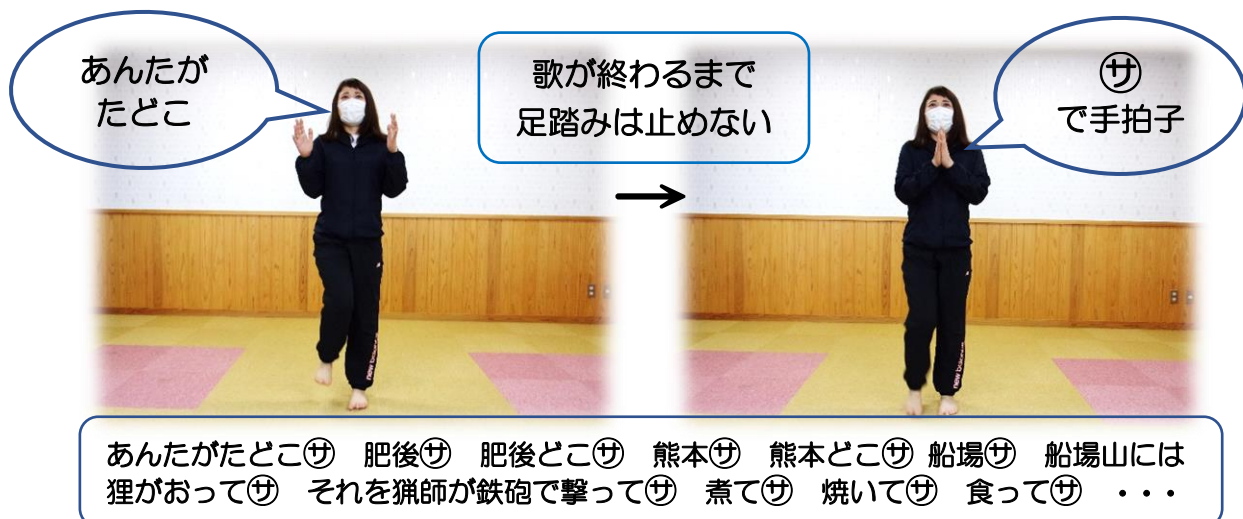
(5) 箱ティッシュまたぎ 横移動

- ① 横方向に進みます。脚をしっかりと上げ箱ティッシュをまたぎ越します。右方向に進む練習と、左方向に進む練習の両方をしましょう
- ② 目標：数往復
- ③ 効果：下肢強化（腸腰筋等の強化）姿勢制御能力低下を防ぐ



(6) あんたがたどこさ 歌と足踏みで多動運動

- ① 立位もしくは椅子に座り「あんたがたどこさ」を歌いながら足踏みをします。歌の「㊦」の部分で手をたたきましょう
- ② 目標：複数回
- ③ 効果：下肢強化（腸腰筋等の強化）、認知症予防等



まとめ

本書は、無理せず丁度良い加減で目指そう「生涯自立歩行」をテーマに、何かをしながら、自宅で楽しくできる30種類の運動を掲載しました。65歳以上の方を対象としていますが、回数や強度を変えることで、3世代で楽しむことができます。

内容は、起床してからゆっくりと布団の中で行う体操。椅子に座りテレビを見ながら行う体操。寝そべりながら行う体操。楽しく頭の体操。元気に歩行の応用と、一人でも、複数人でも、自宅にあるものを活用し、楽しく体験できる内容にしております。

運動やスポーツは、無理せず楽しみながら行うことが大切です。また、その日の体調や気分に合わせて行うことが効果的で、「無理せず丁度良い加減」がポイントになります。また、周囲に危険なものは落ちていないか、突起物はないか、柱や椅子等の支えはあるか等、周囲の安全を確認し行うようにしましょう。

いつまでも、元気で幸せな「こうれいしゃ幸齢者」を目標とし、町民みんなが目指そう「生涯自立歩行」。

お問合せ先 (内容について遠慮なくお問合せください)

知内町教育委員会社会教育課スポーツ振興係 担当：上野

住 所：上磯郡知内町字重内21-1 知内町スポーツセンター内

電 話：01392-5-6856

FAX：01392-5-6857



*万が一、事故や怪我が発生した場合、当方では一切の責任を負いかねます。また、運動や体操の際には、周囲や道具の安全性を確認するとともに、医師などに相談し、自分の体調を見極め無理せず行いましょう。

しりうち ながら体操 365

～ 無理せずちょうどよい加減で目指そう生涯自立歩行 ～

2021年9月14日

知内町教育委員会社会教育課スポーツ振興係