

菊川いきいき体操



『基本運動』・・・毎回行いましょう(3種)

体操の流れ

準備体操は
きくがわ体操

毎回やろう
基本運動

からだの状態に合わせて体操を選ぶ。
・ゆったり体操(上半身のストレッチ)
・足の運動(ロコモ予防)
・腰まわりの運動(腰痛対策)
・バランス運動(転倒予防)
・床上でできる体操

整理体操でリラックス

①かかと上げ ふくらはぎの運動

足を肩幅に開き
まっすぐかかとを上げる

回数:10回1セット



②片足立ち 中でのん筋の運動 バランス練習

支えを持って、片足立ち

時間:片足30秒間保つ



③スクワット 大腿四頭筋 でん筋群の運動

両足を肩幅に広げ
ひざとつま先の向きをそろえて
ゆっくりと腰とひざを曲げていく

回数:10回1セット



『ゆったり体操』で上半身のストレッチ(3種)

①体をひねる 体幹の柔軟性を出す運動

胸の前でこぶしを合わせ
背骨を軸に左右にひねる

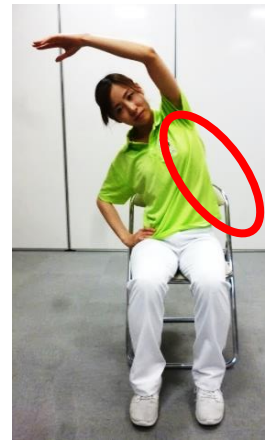
回数:左右交互に5回



②わき腹を伸ばす 体幹の柔軟性を出す運動

腕をあげて体の側面を伸ばす

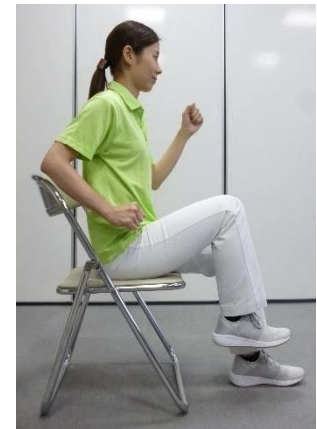
回数:右5回、左5回ずつ行う



③座って足踏み 有酸素運動

足を軽く上げて足踏み

時間:30秒間続ける



『足の運動』でロコモ対策を(3種)

①ふくらはぎ伸ばし ふくらはぎの運動

後ろ足のかかとをつけたまま
前の足に体重をのせて
後ろ足のふくらはぎが伸ばす

時間: 片足20秒間保つ



②座ってひざ伸ばし 大腿四頭筋の運動

足の指とひざのお皿が
天井を向くように真っ直ぐ
伸ばす

回数: 片足10回を1セット



③ひざを伸ばしたまま 足首の運動

前けい骨筋・下腿三頭筋の運動

ひざを伸ばしたまま
足首を前後に動かす

回数: 片足5回を2セット



腰痛対策は『腰まわりの運動で』(3種)

①姿勢を起こして前倒し 腹筋・背筋の運動

背筋を伸ばし、腕を胸の前で
交差させ、手の平を肩に当てる
背筋を伸ばしたまま息を吐きな
がら体幹をゆっくり前に倒す
息を吸いながら体を起こす

時間: 20秒間保つ



②骨盤の運動 骨盤の可動性を出す運動



1) 腰を反るように骨盤を前に倒す
2) 背中を丸めるように骨盤を後ろに倒す
骨盤が前後に転がるようなイメージで行う

回数: 1)と2)を10回繰り返す

③もも上げ 腸腰筋の運動

片足ずつ太もも上げる
体が後ろに倒れたり
背筋が丸まらないように
注意する

回数: 片足10回を1セット



『バランス運動』で転びにくい体づくりを(4種)

①大きく前へ一歩

大腿四頭筋・でん筋群・
体幹筋の運動

足を大きく一歩出す
垂直にゆっくり腰を落とす
ゆっくりと元の位置に戻す

回数: 片足5回を1セット



②つぎ足立位

バランス練習

前に出した足のかかとと
後ろ足のつま先をつけて立つ
つま先とかかとをつけることが
難しくれば少し離して行う

時間: 30秒間保つ



③横開き

中でん筋の運動
バランス練習

片方の足を上げて
横に開いていく
足の上げる方向は
やや後ろ方向にする

回数: 片足5回を1セット



④ひざ曲げ

大腿二頭筋の運動

お尻とかかとをつけるよう
にひざを曲げる
ひざを前に出さない

回数: 片足10回を1セット



『床上でできる体操』(3種)

①ひざを伸ばして足上げ

大腿四頭筋・腸腰筋・腹筋の運動

両足を投げ出して座る
片方のひざを伸ばした
ままで足を上げる

回数: 片足10回1セット



②ひざを伸ばしたまま足首の運動

前けい骨筋・下腿三頭筋の運動

ひざを伸ばしたまま
両足首を前後に動かす

回数: 10回1セット



③太ももの裏伸ばし

ハムストリングスの柔軟性を出す運動

ひざは伸ばしたまま
体を前に曲げていく

時間: 20秒間保つ



この体操を実施した場合は整理体操①を省略できる

使った筋肉を『整理体操』でリラックスさせましょう

①太ももの裏伸ばし

太もも裏の筋肉の柔軟性を出す運動

片方の足を前に出してひざを伸ばす。
上体を軽く前に倒し太ももの裏を伸ばす

時間：片足20秒間保つ



②手を伸ばす

手の柔軟性を出す運動

片方の腕を伸ばし手のひらを上に向け反対の手で指を下にさげる

時間：片手20秒間保つ



③肩まわし

肩甲骨の可動域を出す運動

肩に指先を置き、肘で大きく円を描くように肩を回す

回数：後ろ回しと前回しを順に10回ずつ



④肩甲骨をひらく

上部体幹の柔軟性を出す運動

肘を伸ばした状態で両手指を組み背中が丸くなるようにしながら手のひらを前方に出す背中～肩を伸ばす

時間：20秒間保つ



菊川いきいき体操は、いつまでもお元気であるために、地域の集まり等でみなさんで実施できるようにと作成した体操です。菊川市立総合病院 リハビリテーション科のみなさんが考案しました。体操の指導を御希望の団体は、下記までお問い合わせください。

菊川市長寿介護課 高齢者福祉係 (0537-37-1254)

令和元年6月



継続は力

筋肉は宝