

地域医療支援プロジェクト研究開発

筋力運動編
週2回程度しましょう！

よくバリ 青春体操

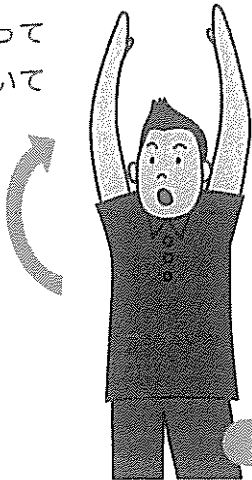
あれもこれも
すべて改善したい
よくバリの体操

～寝たきり・認知症・痛みのない、あの頃のまま～

まずは準備運動から

- 1 深呼吸
- 2 腕をまわす運動
- 3 足踏み

吸って
吐いて



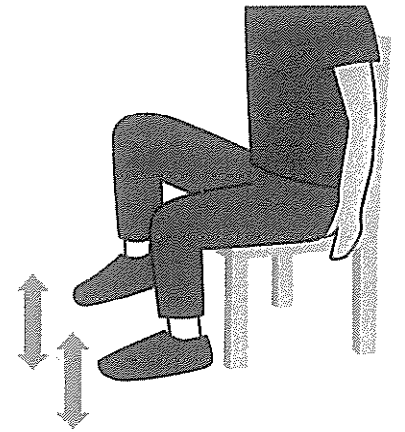
2回

- ① 鼻から息を吸いながら前から両腕を上げます
- ② 口から息を吐きながら横から両腕をゆっくりとおろします



前後に10回

- まず両手の肘を曲げて手で肩先を触ります
 - 肘の先で円を描くようにゆっくりと回します
- 肩全体が動いていることを意識してください
徐々に大きく回していきましょう



20回

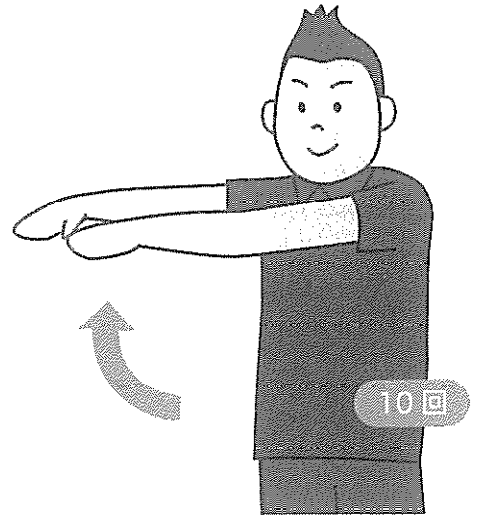
- この運動は椅子に座って行います
- 椅子に、背中を付けずに浅く座って、膝を真上に上げるように足踏みします

I
筋力運動

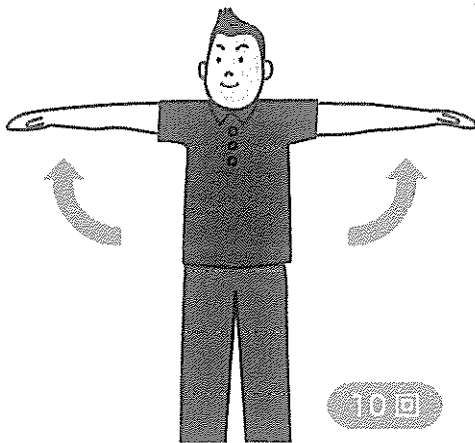
1 腕を前に上げる運動

- ① 両手を軽く握り「1・2・3・4」で腕を前から、肩の高さまで上げます
- ② 「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろします

この運動は、肩の前の筋肉を強くします。この筋肉を鍛えることで、洗濯物干しなどの家事や、ベッド・布団からの起き上がりが楽になります。



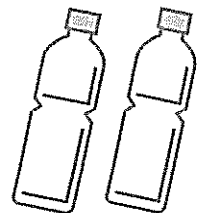
2 腕を横に上げる運動



- ① 両手を軽く握り「1・2・3・4」で腕を横から、肩の高さまで上げます
- ② 「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろします

この運動は、肩の横の筋肉を強くします。この筋肉を鍛えることで、買い物袋を持ったり、ベッド・布団からの起き上がりが楽になります。

余裕があれば
500mlのペット
ボトルを両手に持って
行うとさらに
効果的！



3 両膝を真上に上げる運動

椅子に浅く座って、両手で椅子のフチを持ちます

- ① 「1・2・3・4」で両膝^{ひざ}をあげ、足の裏を、床から数センチ浮かせます
- ② 「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろします

この運動は、腹筋と、股関節の前の筋肉を、強くする運動です。この筋肉を鍛えることで、歩いている時や、階段を昇る時に、足が引っかかりにくくなり、しっかりと歩けるようになります。また、腹筋を鍛えることで、腰痛の予防や、改善の効果も期待できます。

◎反り返らずに
まっすぐな姿勢で

◎お腹に力を入れて



4 椅子からの立ち上がり運動

足の裏がしっかり床に着くように座ります
両足は肩幅程度に開いて、足を少し後ろに引いておきます

- ① 「1・2・3・4」で、ゆっくりと立ちあがります
- ② 「5・6・7・8」で、ゆっくりと椅子に座ります

この運動は、下半身の筋肉全体を強くします。
下半身の筋肉を鍛えることで、椅子やトイレの立ち座り、
浴槽の出入り、段差の昇り降りなどの動作が、楽になります。



- ◎反動をつけずに ゆっくりと
- ◎^{ひざ}膝が痛いときは高めの椅子で

5 かかとを上げる運動



20回

椅子の後ろに立って、背もたれに手を添えます

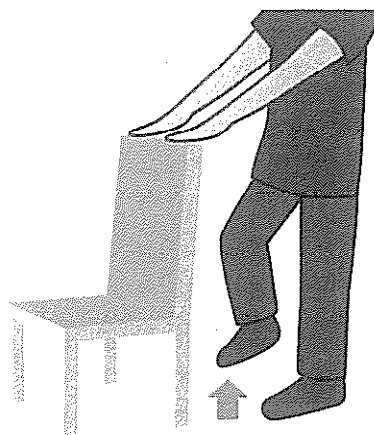
- ① 「1・2・3・4」で、ゆっくりと かかとを上げます
- ② 「5・6・7・8」で、ゆっくりと かかとを下ろします

この運動は、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。
この筋肉を鍛えることで、平地の歩行・坂道の歩行・階段の
上り下り、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

また、足首周りの協調性を高め、転倒を予防します。

6 片脚立ち運動

^{ひざ}膝が持ちあがらない場合は
つま先を床に付けたまま
かかとだけを浮かせます
なるべく、つま先に力を
入れないで
お腹に力を入れて
かかとを浮かせて
ください。



安全のため、椅子の背もたれに
軽く手を添えて行います

- ① 右足を上げます
- ② 左足を上げます

この運動は、脚全体の筋力と、
バランス能力を強化します。
この運動を行うことで、
ふらつかず、しっかり歩ける
ようになります。

左右各1分×2

整理体操

1 首の運動



各2回

- ① 首を、時計回りに
ゆっくりと2回まわします
- ② 反対側にも2回まわします

2 手首の運動



左右各15秒

- ① 右腕を、前に伸ばし
左手を使って手首を伸ばします
- ② 左手首も
同じように伸ばします

3 足首の運動



左右各10回

- ① 右足の膝を伸ばして
足首を、時計回りに
大きくゆっくりと回します
- ② 反対側にも回します
- ③ 左足も同様に行います

体操の注意点

■息をとめない

運動中に息をとめると、
血圧の急激な上昇を招く恐れが
あります
体操中は「1・2・3・4」と
声を出しながら行ってください

■無理をしない

体調が優れない時や、
運動中、関節に痛みがある
場合は、運動を控えるか
痛みのない範囲で行って
ください

■持病があるときは

高血圧や心臓病などの
持病があるときは
かかりつけの医師に
相談してから
体操を行ってください

● お問い合わせ先 ●

名賀医師会 名張市在宅医療支援センター

〒518-0721 三重県名張市朝日町 1361-4

名賀医師会館内 名張市保健センター 2階

電話：0595-48-7840 FAX：0595-48-7841