

## 高島あしたの体操

## ! 体操する時の注意事項

## 〈体調チェック〉

- \* 治療中の病気がある場合は、主治医に相談の上、始めましょう。
- \* 体調がすぐれない時や飲酒時は、行わないようにしましょう。

\* 次のような時は、体操をお休みしてください。

- 体操前の測定で、以下に該当する場合  
最高血圧 180mmhg 以上  
最低血圧 110mmhg 以上  
脈拍 1分間に110回以上または40回以下
- 関節痛・腰痛などの慢性的な症状の悪化
- 動悸・息切れ、頭痛・胸痛・腹痛・発熱・身体がだるい・めまいなど  
いつもと違う症状がある

\* 運動中に気分が悪くなったり、痛みを感じた場合は、ただちに、運動を中止しましょう。

## 〈服装・持ち物〉

\* 運動しやすい服装と靴を用意してください。

## 〈水分補給〉

\* 体操の前後には水分補給をしましょう。

## 〈体操の前後〉

\* 体操の前後は準備体操と整理体操を行いましょ。

## 〈呼吸・号令〉

- \* 体操中の呼吸は、通常に吸ったり吐いたりを心がけてください。
- \* 息を止めたり、いきまないようにしましょう。
- \* 号令をかけながら体操をすると血圧上昇を防ぐことができます。

## 〈マイペース〉

- \* 自分の体力レベルに合わせて行いましょう。
- \* 痛みがある方や動かしづらい部位がある場合は、無理をせずに、出来る範囲で行いましょう。
- \* 関節の手術（人工関節）をしている方は、脱臼等に十分注意し、無理な角度や方向には動かさないようにしましょう。

## 「高島あしたの体操パンフレット」(平成30年3月版)

【発行年月日】平成30年3月12日

【連絡先】高島市役所 健康福祉部高齢者支援局 地域包括支援課(地域包括支援センター)  
住所：高島市新旭町北畑565  
電話：0740-25-8150

## 体操の目的

この体操は、立ち上がる・歩く・座るといった動作がいつまでも行えるように「下肢の筋力」を中心とした、からだ全体の筋力アップを目指した体操になっています。地域の人と顔を見ながら体操に取り組むことが大切です。

## 体操の特徴

馴染みのある「琵琶湖周航の歌」に合わせて行います。

「高島あしたの体操」の名前の由来は

あし …琵琶湖の周辺に生息する葦のようにシャンと  
あしたの…明日のために  
たの …楽しく

という意味がこめられています。

## ! 正しい姿勢で始めましょう

頭を肩の上に置く  
ようなイメージ

背筋を伸ばす

足は腰幅に開く

ざこつ  
坐骨を突き刺す  
ように座る

膝とつま先は  
同じ方向

足裏が床につく



正しい姿勢を作りにくい場合は、背中や足の下に座布団等を置くようにして下さい。

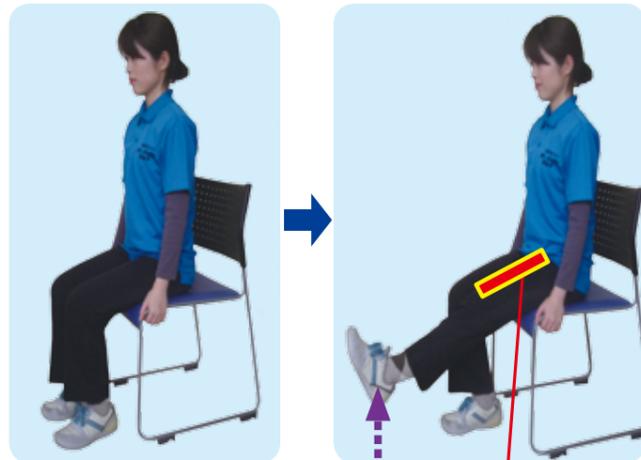
# 高島あしたの体操 ～基本編～

← 運動方向  
■ 力を入れるところ

※体に痛みのある場合は体操を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。  
※同じ動作を最大8回まで繰り返しましょう。

## 体操① 膝伸ばし

効果 膝痛予防

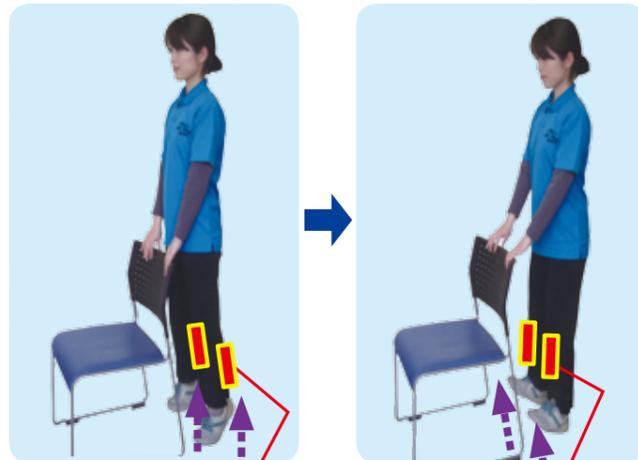


自分のペースで行いましょう  
太ももの前

つま先を上に向ける

## 体操② かかとup・つま先up

効果 転倒予防

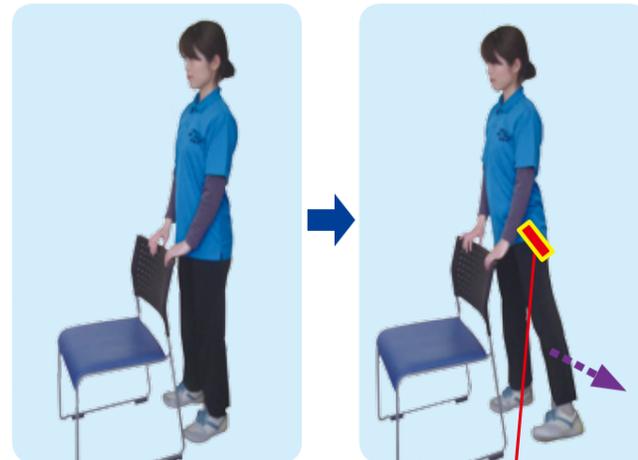


ふくらはぎ すね

足指で踏ん張る かかとで踏ん張る

## 体操③ あし横上げ

効果 ふらつきなく歩ける

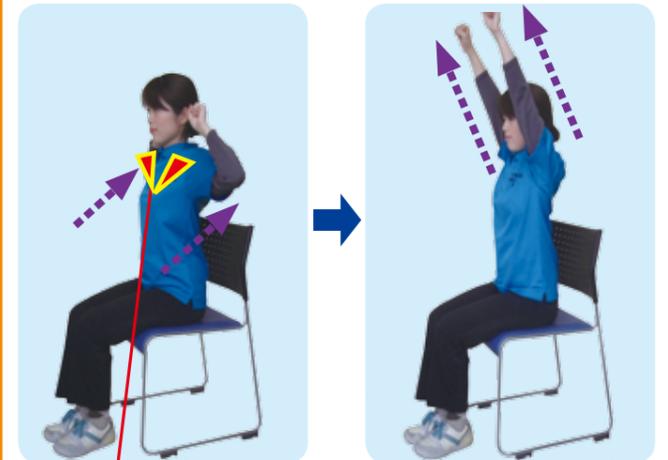


お尻の後ろと横

体をまっすぐにして行う

## 体操④ 背中引き寄せ

効果 首こり・肩こり解消

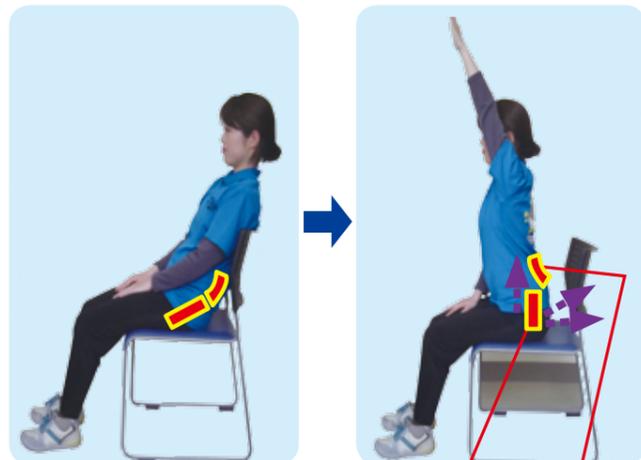


肩甲骨

腕を後ろに引く 肘をしっかり伸ばす

## 体操⑤ 腰伸ばし

効果 腰痛予防



骨盤 腰

楽にもたれる⇨背筋を伸ばして座る

## 体操⑥ あし後ろ上げ

効果 ヒップアップ

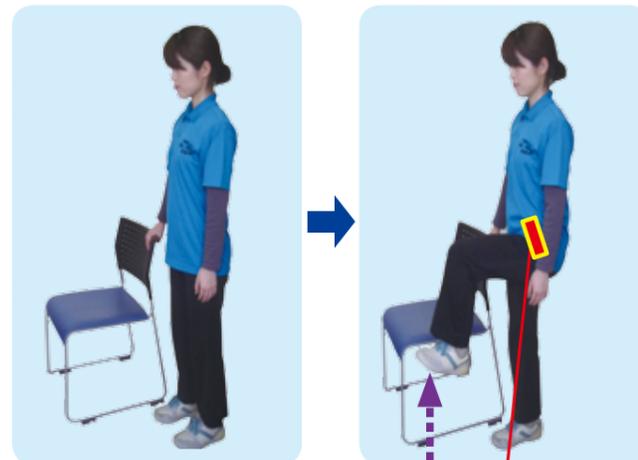


お尻の後ろ

膝を伸ばして、小さく持ち上げる

## 体操⑦ もも上げ

効果 転倒予防

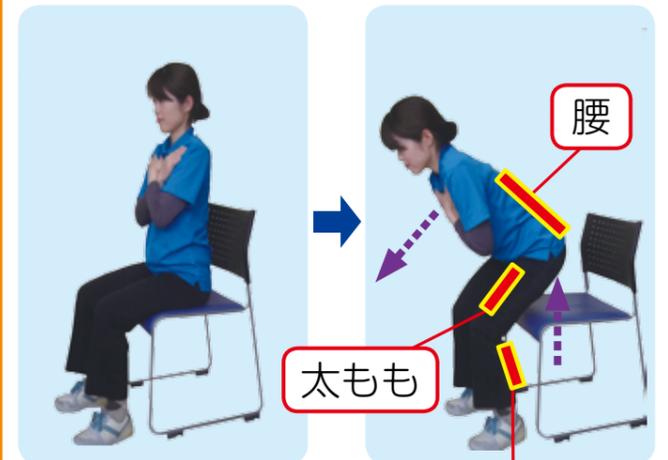


太もも付け根

足は上げ過ぎない（写真の高さまで）

## 体操⑧ スクワット

効果 楽に椅子から立てる



腰 太もも ふくらはぎ

お疲れさまでした!

足の指先まで体重を乗せる