

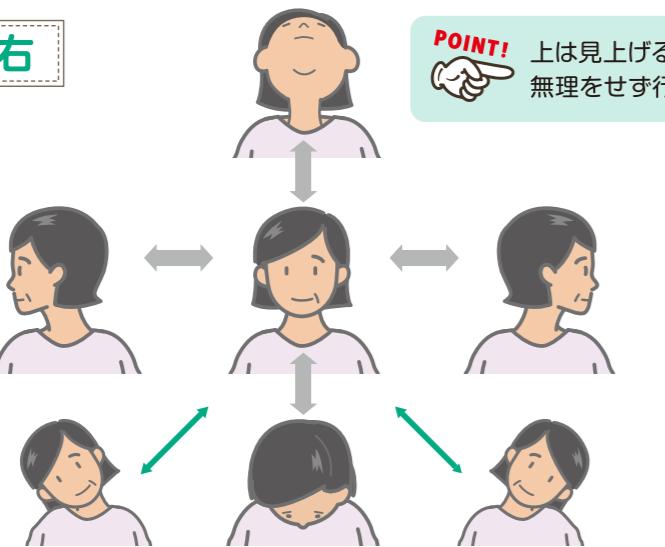
## 首の運動

## 首の左右倒し、前後左右

## [効果]

- 首回り柔軟
- 肩こり予防・改善

各5回



**POINT!** 上は見上げる程度にし、無理をせず行いましょう。

首を左右、前後に倒します。  
どちらか痛みや違和感の  
無いほうから先にゆっくり倒し、  
次に違和感のある方を倒します。

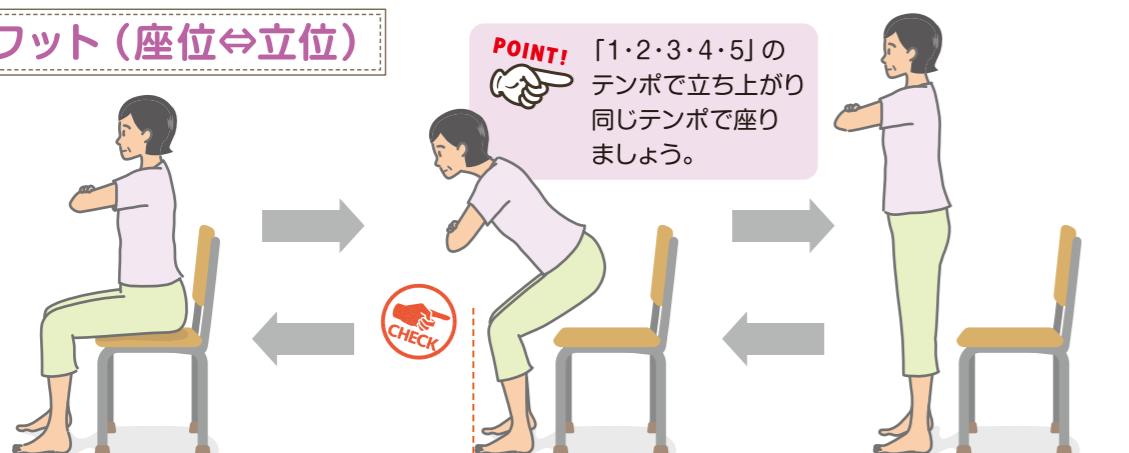
## 立って行う運動

## 前屈スクワット（座位↔立位）

## [効果]

- 太ももの筋力強化
- お尻の筋力強化

10回



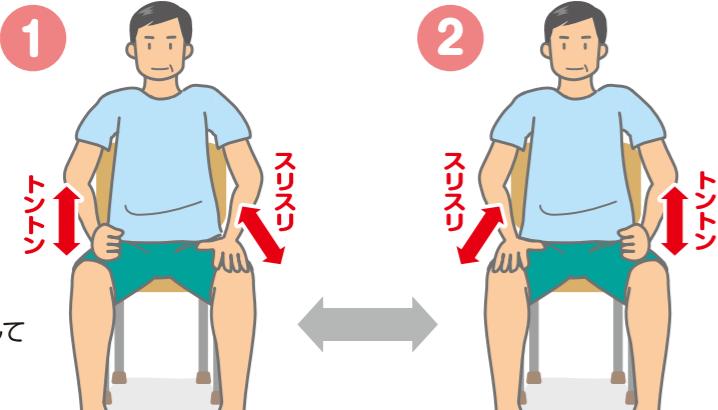
足を肩幅に広げ、手を胸の前または頭の後ろで組み、目線は正面を向きます。

背筋を伸ばしたまま上体をやや前に傾けて立ち上がります。  
戻るときは膝がつま先より前に出ないように、ゆっくりしゃがみます。

**POINT!** 「1・2・3・4・5」のテンポで立ち上がり同じテンポで座りましょう。

## 脳トレチャレンジ！「スリスリトントン」

## [効果] □ 脳の活性化



右手はグーにして太ももを上下に「トントン」と軽くたたき、左手はパーにして太ももを前後に「スリスリ」さす動きを同時にします。

「1・2・3・4」の掛け声で左右を切り替えて行います。

## ころばぬ先の健康体操はどこでできるの？

区内7か所で開催している「ふれあい介護予防教室」ほか、地域の自主グループ活動の中で実施しています。

また、自宅でも体操に取り組むことができるよう体操を収録したDVD配布（無料）もしています。詳細については、区HPまたは下記までご連絡ください。



▲ふれあい介護予防教室の様子



▲自主グループ活動の様子



▲DVDに関するHP

## ころばぬ先の健康体操は誰が教えてくれるの？

区が養成している「ころばぬ先の健康体操センター（区民ボランティア）」が、高齢者向けの集まりの中で体操指導を行っています。センターは体操初心者でも問題ありません！みんなで楽しく活動していますので、ご興味のある方は下記へお問い合わせください。



▲センターのみなさん



▲センターに関するHP

## お問い合わせ先

台東区役所 福祉部  
高齢福祉課 介護予防担当

電話 5246-1295  
FAX 5246-1179

# こころの健康体操

## こころの健康体操とは？

いつでも・どこでも・だれでも・かんたんにできる体操で、足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的な体操です。



効果その1  
足腰が強くなる

効果その2  
肩こりの予防・軽減

効果その3  
膝や腰の痛みの軽減



## 体操を行う際の注意点

- ・身体の調子によって運動量を調整しましょう。（無理は禁物です）
- ・息を止めないで、1.2.3と声を出しながら行いましょう。
- ・痛みがある場合は、痛くない範囲で動かしたり、痛くない部分を動かしましょう。
- ・運動しやすい服装で、安全な場所で行いましょう。
- ・運動中もこまめに水分補給を行いましょう。

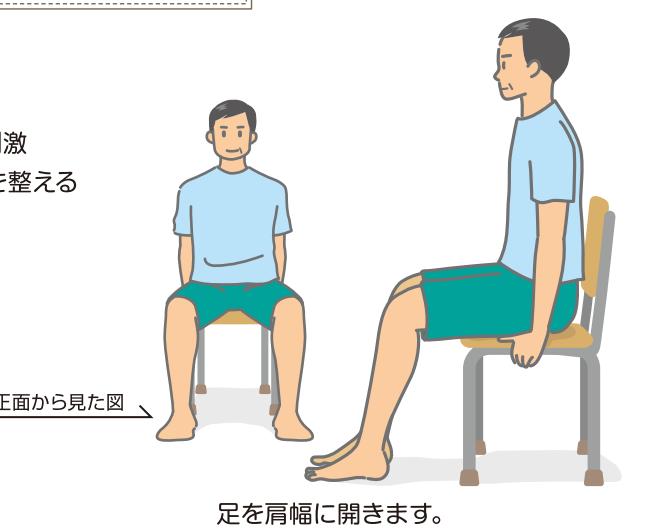
## 下肢の運動

### つま先・かかと上げ

#### 【効果】

- つまづき防止
- ふくらはぎの刺激
- おなかの調子を整える

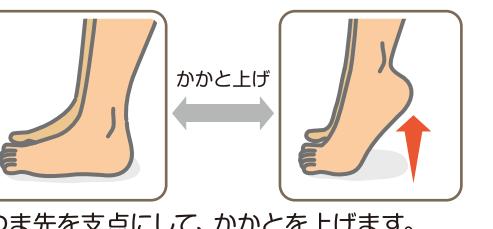
各10回



正面から見た図  
足を肩幅に開きます。



かかとを支点にして、つま先をすねに近づけるように上げます。



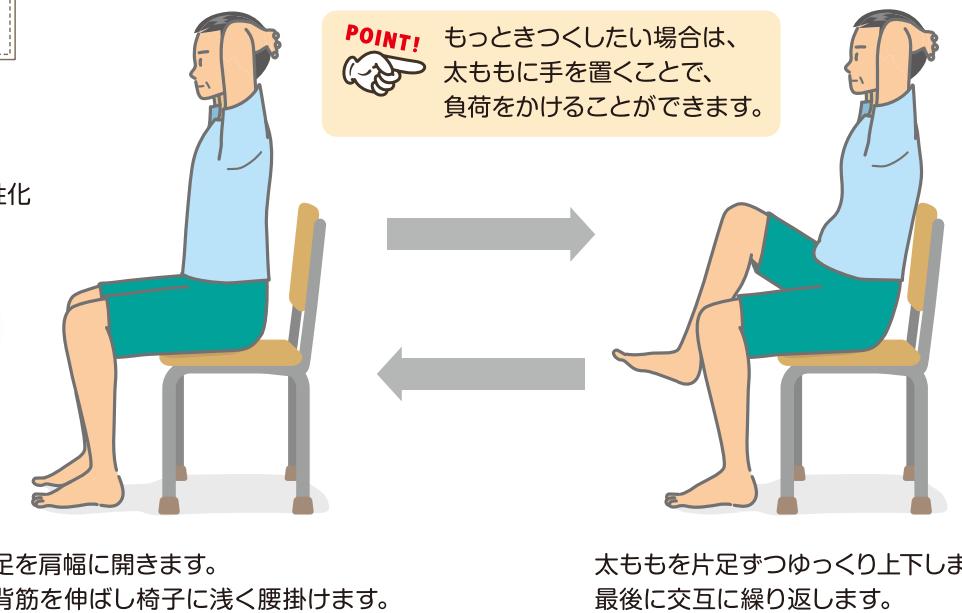
つま先を支点にして、かかとを上げます。

### ひざ上げ

#### 【効果】

- 足のつけ根の筋肉の強化
- 足裏の刺激による脳の活性化

片足10回ずつ



足を肩幅に開きます。  
背筋を伸ばし椅子に浅く腰掛けます。

POINT! もっときつくしたい場合は、太ももに手を置くことで、負荷をかけることができます。

足を肩幅に開きます。  
背筋を伸ばし椅子に浅く腰掛けます。

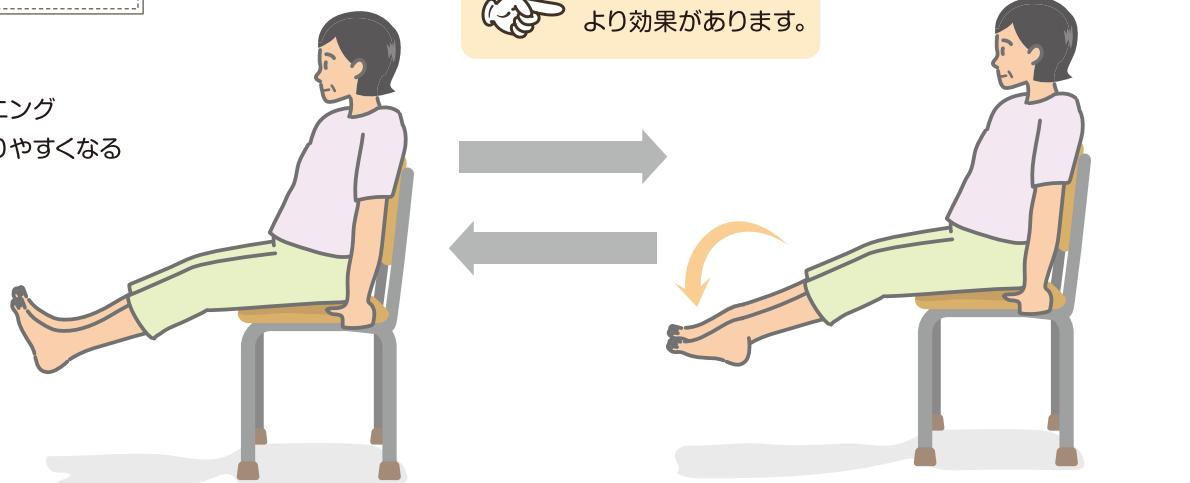
太ももを片足ずつゆっくり上下します。  
最後に交互に繰り返します。

### 足首の屈伸

#### 【効果】

- 足裏のトレーニング
- バランスがとりやすくなる

10回



背筋を伸ばして椅子に深く腰掛けます。両手で椅子の横をもち、膝を伸ばします。  
そのままの状態で足首を伸ばす・曲げるを繰り返します。

## 腹部の運動

### 上体前倒し

10回



足を肩幅に開き背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛けます。  
このとき、両腕を頭の後ろに組みます。



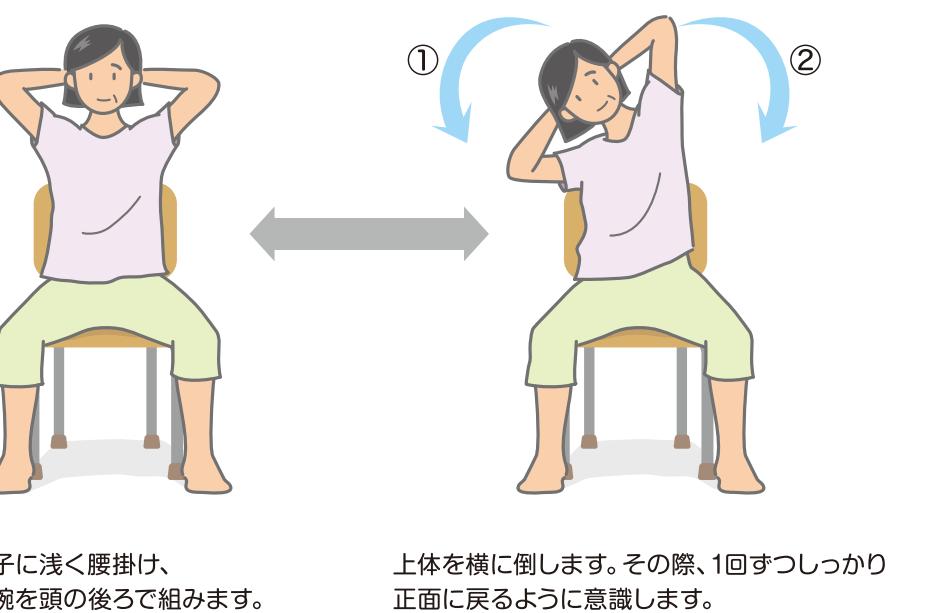
息を吐きながらおへそをのぞきこむように  
背中を丸め、同時にかかとを上げます。

### 上体左右倒し

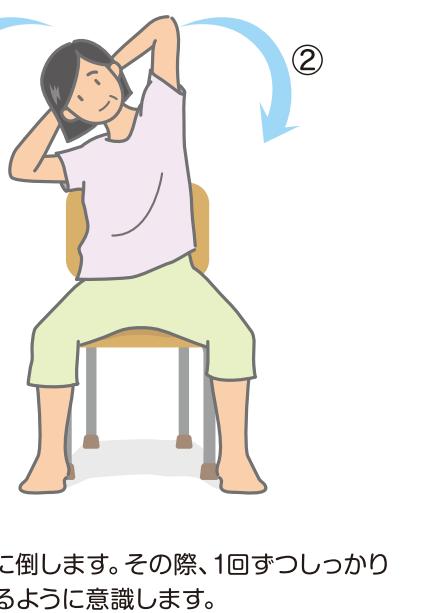
#### 【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ウエストの引き締め

左右10回



椅子に浅く腰掛け、  
両腕を頭の後ろで組みます。



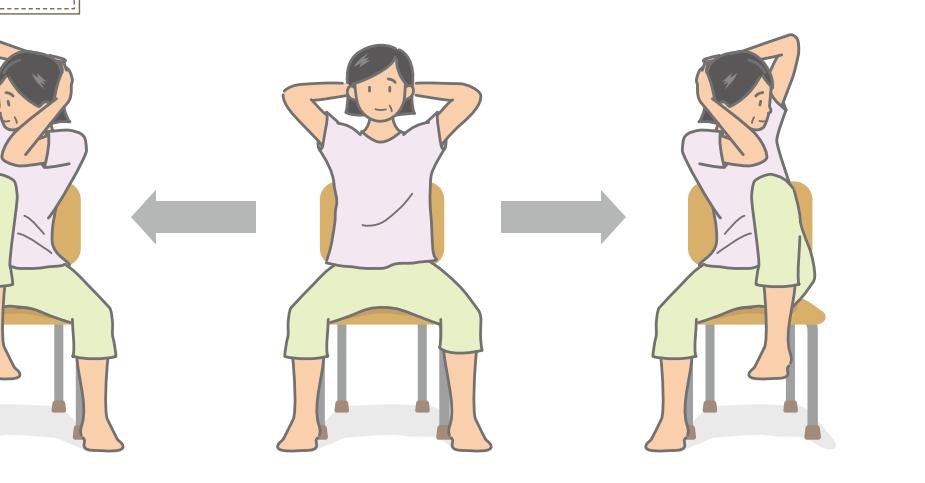
上体を横に倒します。その際、1回ずつしっかり  
正面に戻るように意識します。

### ひざ上げ・ひねり腹筋

#### 【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ウエストの引き締め

左右10回



両手を頭の後ろで組み、片方の膝を上げ、反対側の肘を上げた膝に  
近づけるような感じで、体幹をひねります。1回ずつしっかり正面に戻りましょう。

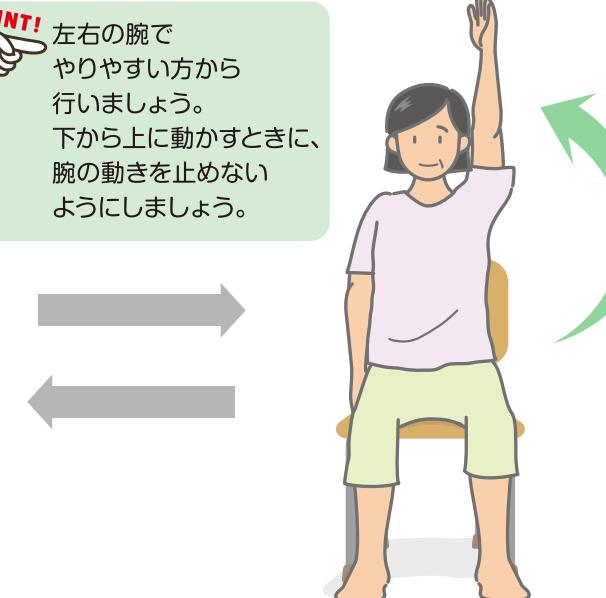
## 胸と腕の運動

### 腕の上げ下げ

#### 【効果】

- 肩こりの予防・改善

片腕10回ずつ



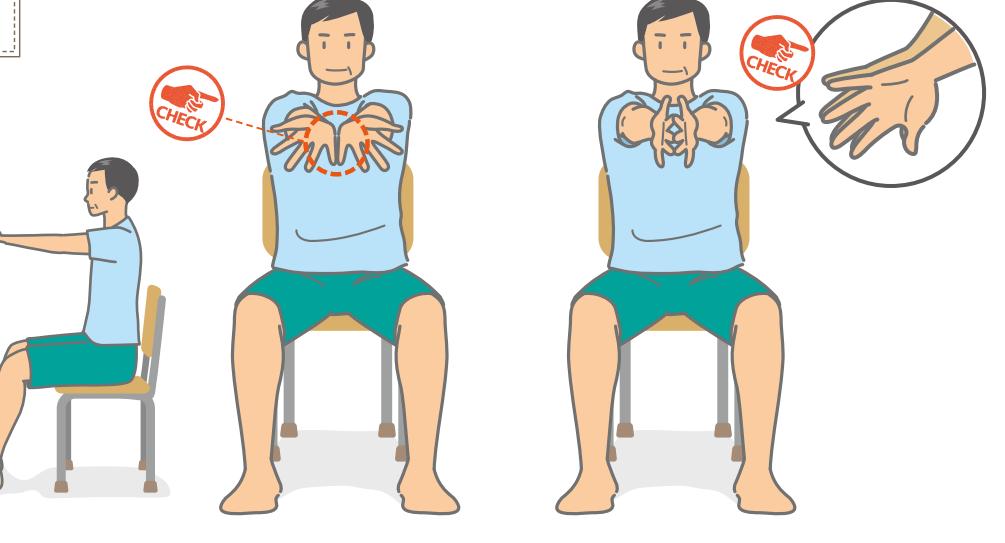
腕を下から横を通して  
上になめらかに、  
ゆっくり動かします。  
次に反対側の腕も行います。

### 腕のひねり運動

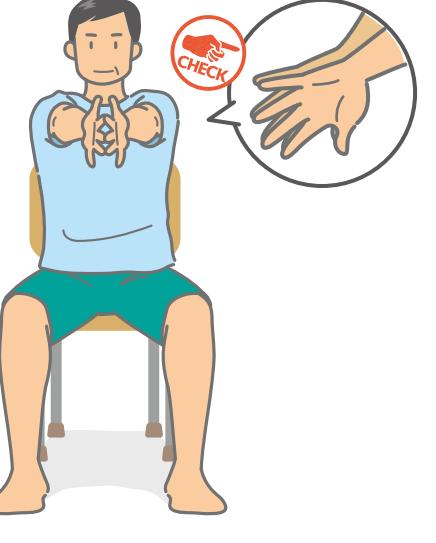
#### 【効果】

- 肩こり予防・改善

10~20回



手のひらを上にして左右の肘をのばし、  
小指と小指をつけます。



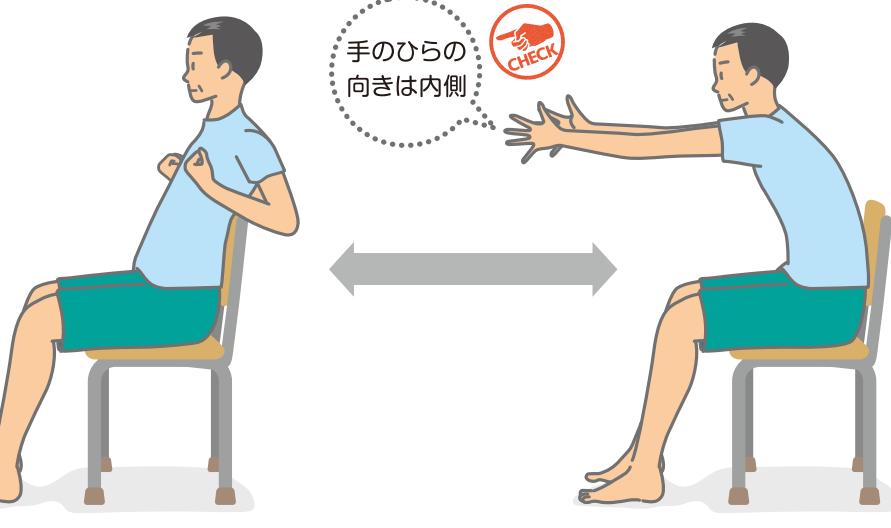
内側に腕をひねり、手の甲と甲を合わせます。  
このとき左右の小指を近づけます。

### グーパー運動

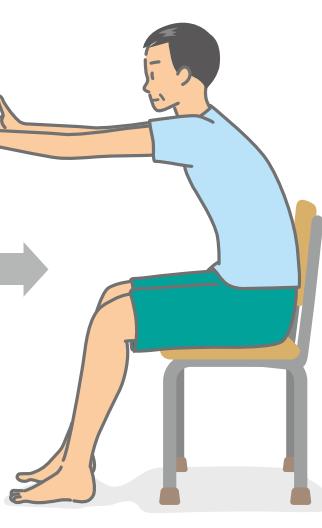
#### 【効果】

- 背中のストレッチ

10回



椅子に深く座り、背を反らしながら、  
両手をグーと握り、肩甲骨を寄せるように腕をひきます。



両手をパーにして、前に突き出します。