東久留米市 介護予防機能強化委託事業

# わくわくすこやか体操

- 準備運動・整理運動
- 東久留米わくわくすこやか体操（基礎体操）
- 東久留米わくわくすこやか体操（ゴムバンド）

東久留米市リハビリテーション協議会

## ●はじめに・・・

東久留米体づくり体操は椅子やゴムバンドを使用しながらゆっくり無理なく、楽しく、体を動かす体操です。

体操の内容は東久留米市介護福祉課、東久留米市リハビリテーション協議会における理学療法士が共同で作成しました。
今後多くの機会や場所で行い健康で転びにくい体づくりに役立ててください。

## ●体操を安全に行うために

内科や整形外科に通院している方は主治医に体操参加について相談してください
万が一事故があった場合に備えて傷害保険等の加入をお勧めします
体調が悪い時には無理せずお休みしましょう

次のような時には体操は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　一分間に110回以上または40回以下**
その他次のような症状がある時
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
発熱している・体がだるい
不眠・めまい

**運動の注意点**

- 休憩と水分の補給は意識してとりましょう
- 運動しやすい服装と履物を用意してください
- 体操の時は声を出して行います
- 準備体操を軽くしてから行いましょう

「鍛えられる筋肉一覧」を参照し、意識しながら体操を行いましょう(最低週2回、一日に2回ずつ行うと効果があります)

## 準備運動・整理運動

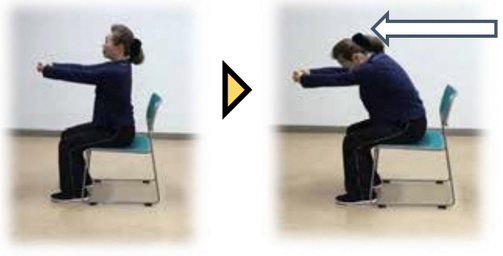
STEP 1

### 1．わき腹のストレッチ

斜め上にしっかり伸ばす（ゆっくり８秒間）

### 2．背中のストレッチ

両手を体の前で組み背中を丸める(ゆっくり８秒間)

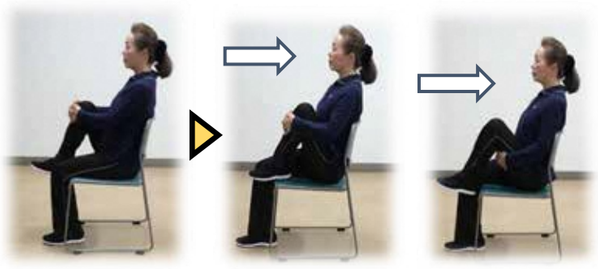


### 3．胸のストレッチ

両手を体の後ろで組み胸を張る(ゆっくり８秒間)

### 4．ふとももの裏のストレッチ

背もたれに寄りかかり膝を抱えて伸ばす(８秒)

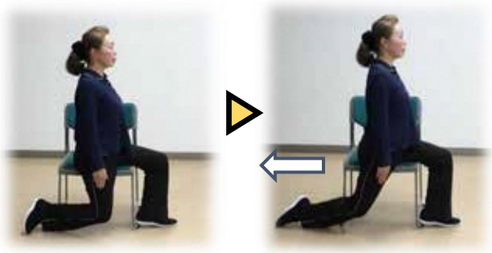


### 5．ふくらはぎのストレッチ

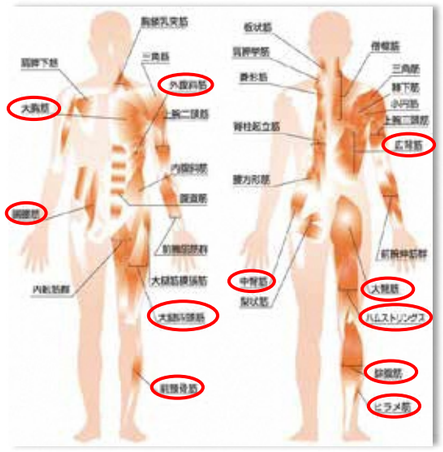
足をまっすぐ前に出しつま先をたてて手でつかむ(８秒)

### 6．ふとももの前のストレッチ

椅子の座面をしっかり持ち端に座り足を後ろに引いて伸ばす(８秒)



## 鍛えられる筋肉一覧




**● 広背筋**（こうはいきん）
背中からわき腹にある筋肉
腕の根元を動かす役割がある
物を引っ張るような強い力を出すために大切な筋肉

**● 大殿筋**（だいでんきん）
お尻をカバーしている筋肉
立ち上がり、体の後ろに脚を蹴りだす役割や姿勢を保つ役割がある

**● ハムストリングス**
太ももの裏にある大腿二頭筋（だいたいにとうきん）と半腱様筋（はんけんようきん）・半膜様筋（はんまくようきん）で構成される筋肉
膝から下の部分を引き上げる役割がある

**● 下腿三頭筋（腓腹筋（ひふくきん）＋ヒラメ筋）**（かたいさんとうきん）
ふくらはぎの部分にある筋肉で腓腹筋とヒラメ筋で構成される
この2つの筋肉と骨をつないでいるのがアキレス腱
踏み込みの力や姿勢をコントロールする役割がある

**● 外腹斜筋**（がいふくしゃきん）
胸の下から腹部全体をカバーしている筋肉
起き上がり、体をひねって回転させたり、内臓の位置を支えたり、腹圧を保ち内臓や骨を保護する役割がある
さらに姿勢を保つ、呼吸にも関係する

**● 腸腰筋**（ちょうようきん）
腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉
股関節を曲げ、太ももを持ち上げる役割がある
さらに背中の湾曲を支えたり、骨盤の位置を正常に保たせたりする。年齢と共に衰えやすい筋肉である

**● 大腿四頭筋**（だいたいしとうきん）
太ももの前面にある筋肉
膝を伸ばす役割がある
脚力をコントロールする筋肉、ジャンプ、キック、ダッシュなど下半身のパワーが要求される運動時に働く

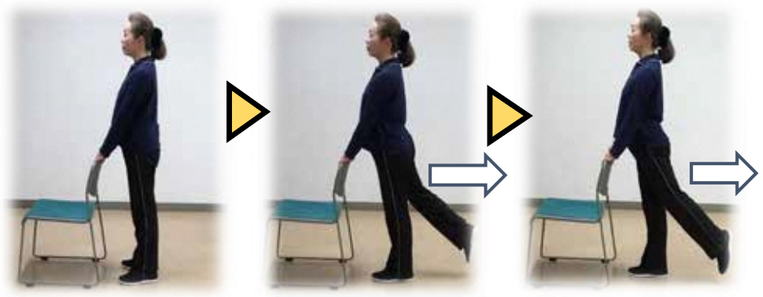
**● 前脛骨筋**（ぜんけいこつきん）
ひざ下のふくらはぎとスネの筋肉
足首の屈伸をするときに使う

## 東久留米体づくり体操（基礎体操）

STEP 2

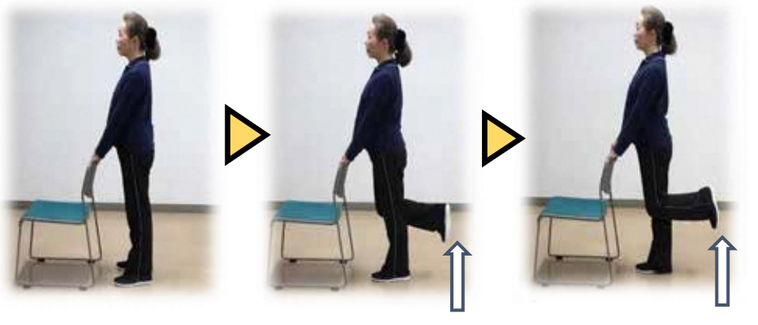
### 1．足の後ろ上げ(10回)

1･2･3･4　右足を後ろに上げる
5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左足を後ろに上げる
5･6･7･8　戻る



### 2．膝曲げ（10回）

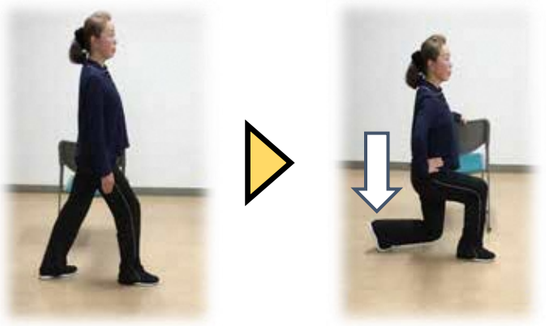
1･2･3･4　右膝を曲げる
5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左膝を曲げる
5･6･7･8　戻る



### 3．ランジ（左右10回ずつ）

両膝曲げ伸ばし

1･2･3･4　両膝を曲げ腰を落とす
5･6･7･8　戻る



### 4．かかと上げ（10回）

1･2･3･4　かかとを上げる
5･6･7･8　かかとを下げる

### 5．お尻上げ（10回）

1･2･3･4　お尻を浮かせる
5･6･7･8　戻る

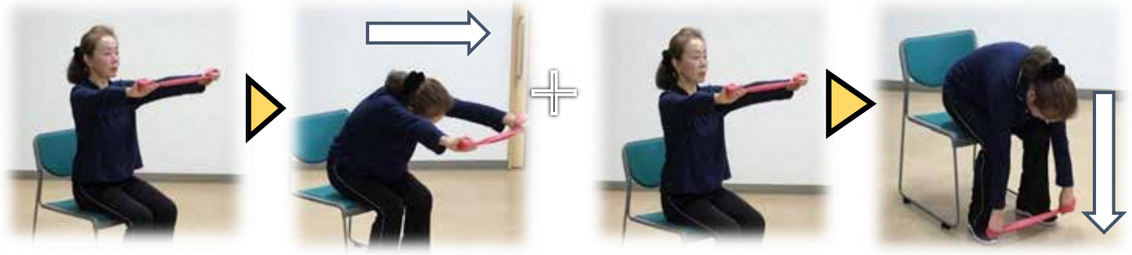
### 6．足指運動・つま先上げ（10回）

1･2･3･4　足の指を開きつま先を上げる
5･6･7･8　足の指を握りつま先を下げる

# 東久留米体づくり体操（ゴムバンド）

STEP 3

## 1．体の前後運動　＋体の前屈＋



1･2･3･4　前　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　前　5･6･7･8　戻る　］2セット

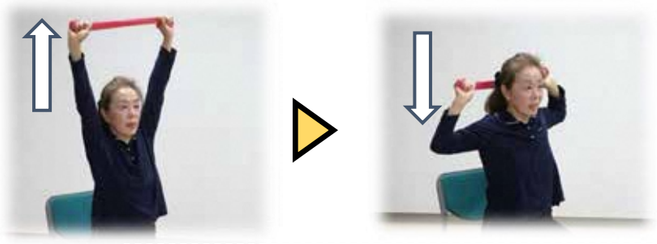
## 2．体を回す　＋体のねじり＋

1･2･3･4　右　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左　5･6･7･8　戻る　］2セット

## 3．体を横へ　＋体の側屈＋

1･2･3･4　右　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左　5･6･7･8　戻る　］2セット

## 4．胸を張る　＋腕の上げ下げ＋



※別法（顔の前で行う）

1･2･3･4　下げる　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　下げる　5･6･7･8　戻る　］2セット

## 5．膝を伸ばす　＋膝を伸ばす＋

二重にした
ゴムバンドを
８の字にして
足首に巻きます

右足のばす

左足のばす

1･2･3･4　右膝を伸ばす　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左膝を伸ばす　5･6･7･8　戻る　］2セット

## 6．膝を曲げる　＋膝を曲げる＋

1･2･3･4　右膝を曲げる　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左膝を曲げる　5･6･7･8　戻る　］2セット

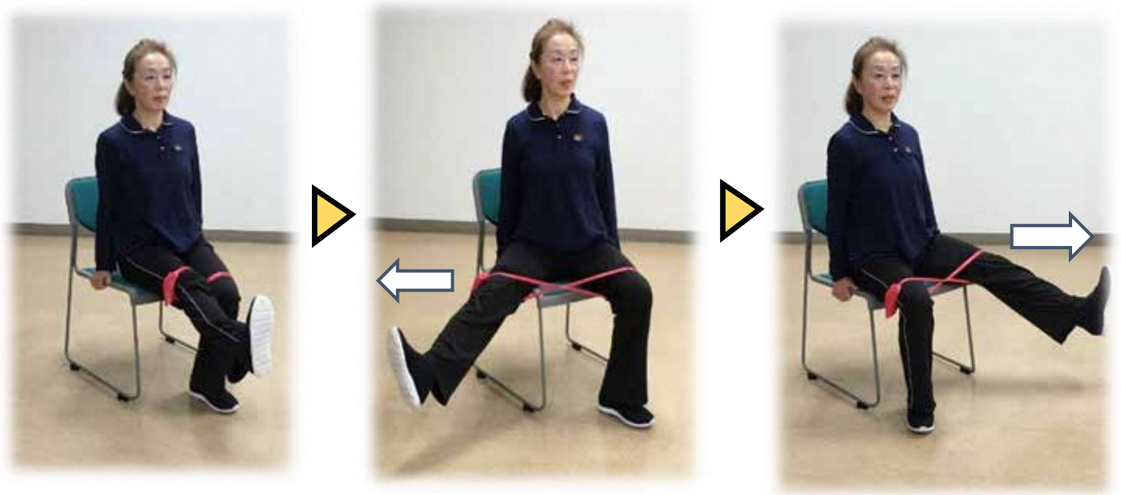
## 7．伸ばした膝をあげる　＋膝伸ばした位置からあげる＋

1･2･3･4　右膝をあげる　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左膝をあげる　5･6･7･8　戻る　］2セット

## 8．ももをあげる　＋ももあげ＋

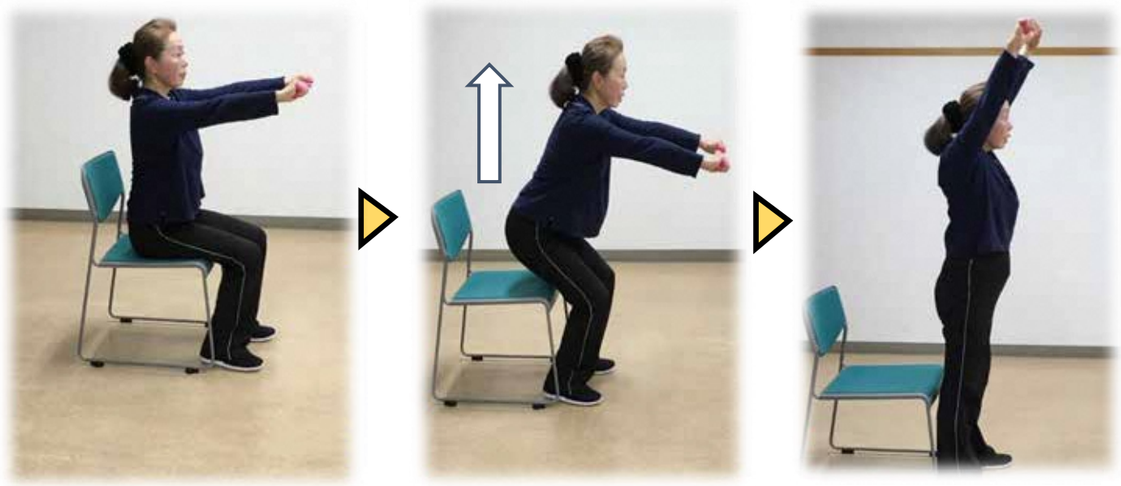
1･2･3･4　右ももをあげる　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左ももをあげる　5･6･7･8　戻る　］2セット

## 9．膝を伸ばして足を開く　＋膝伸ばしからの開脚＋



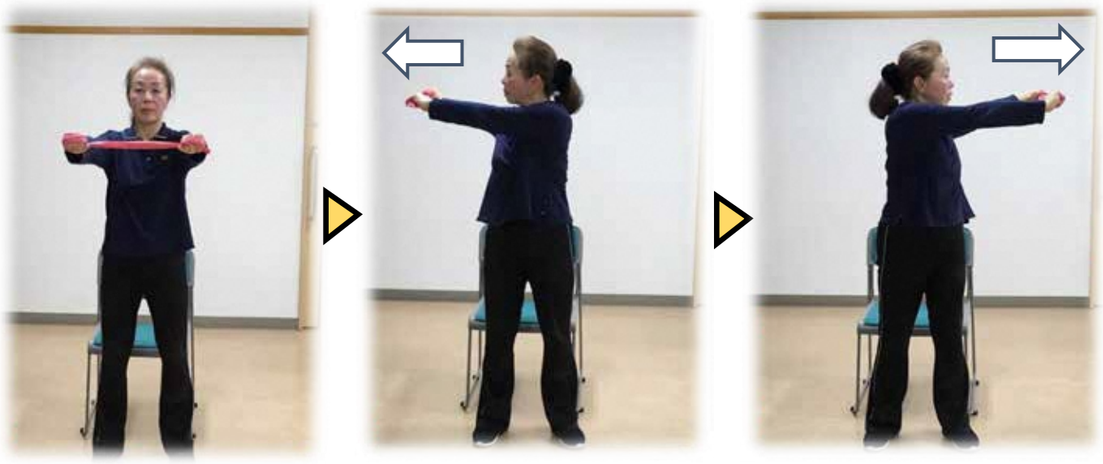
1･2･3･4　右膝を伸ばし開脚　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左膝を伸ばし開脚　5･6･7･8　戻る　］2セット

## 10．立ち上がり　＋立ち上がり座り込み＋



1･2･3･4　立ち上がり　5･6･7･8　座り込み
1･2･3･4　立ち上がり　5･6･7･8　座り込み　］2セット

## 11．後ろへの振り返り　＋左右への重心移動 体のねじり＋



1･2･3･4　右への重心移動し右にねじる　5･6･7･8　戻る
1･2･3･4　左への重心移動し左にねじる　5･6･7･8　戻る　］2セット

**…お疲れ様でした…**