

運動カード

A ひざ痛予防

- ①もも前側の強化
- ②もも内側の強化
- ③もも前側のストレッチ
- ④おしりのストレッチ
- ⑤おしり側面の強化

B 転倒予防

- ①もも上げ
- ②タンDEM歩行（つぎ足歩行）
- ③両足の開閉動作
- ④タオルギャザー
- ⑤四つ這いバランス

C 肩こり予防

- ①ショルダーフライ
- ②ひじを回す
- ③肩の上げ下ろし
- ④胸・背中のストレッチ
- ⑤首のストレッチ

D ロコモ予防

- ①開眼片足立ち
- ②スクワット
- ③カーフレイズ
- ④フロントランジ
- ⑤サイドランジ

E 腰痛予防

- ①もも裏側のストレッチ
- ②おしりの強化
- ③カールダウン
- ④背中の強化
- ⑤大腰筋ストレッチ

効果：ももの前側（大腿四頭筋）を鍛え、膝の安定性を高めます

目標：左右各 10 回を 1 セットとし、2 セット程度

- ①椅子に座った状態で、つま先が上に向いているのを確認しながら、膝を伸ばして上げます。
(完全に伸ばしきることを目標にする)
 - ②伸ばしたところで、5～8秒保持します。
 - ③伸ばした下肢はゆっくりおろします。
- ☆数を数えながら行います。この動作を左右交互に行いましょう。

POINT①
背中
は背もた
れから離し、
深めに座ります



POINT②
主に膝上、少
し内側を意識
します



POINT③
つま先は上向き
です

もも内側の強化

A ひざ痛予防②

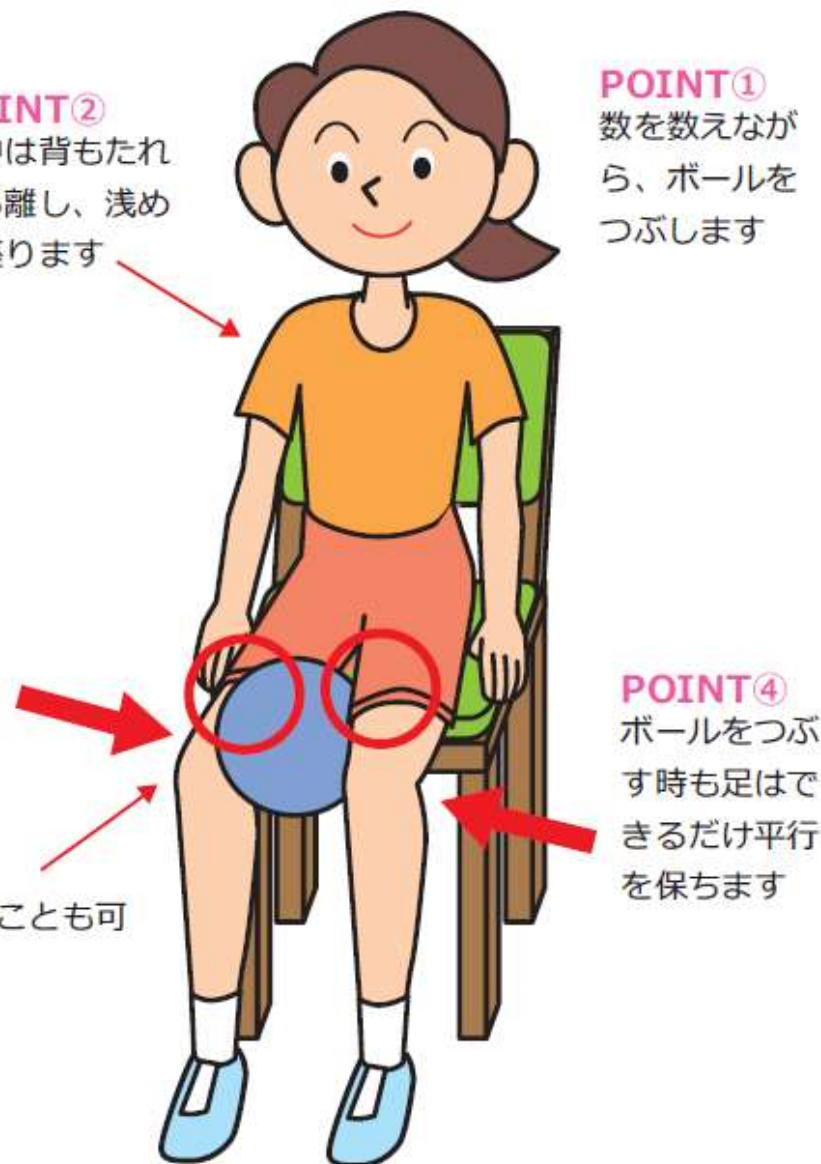
効果：ももの内側（内転筋）を鍛え、
脚の矯正、膝の変形を予防します
目標：10回を1セットとし、2セット
程度

- ①椅子に座った状態（または仰向け）で、ボールを挟みます。
- ②ゆっくりとボールをつぶすように両膝を引き寄せます。
- ③つぶしたところで、5～8秒数えます。
- ④力を抜いてゆるめます。

POINT③
内ももをしめます
座布団やクッションを使うことも可能です

POINT②
背中では背もたれから離し、浅めに座ります

POINT①
数を数えながら、ボールをつぶします



もも前側のストレッチ

A ひざ痛予防③

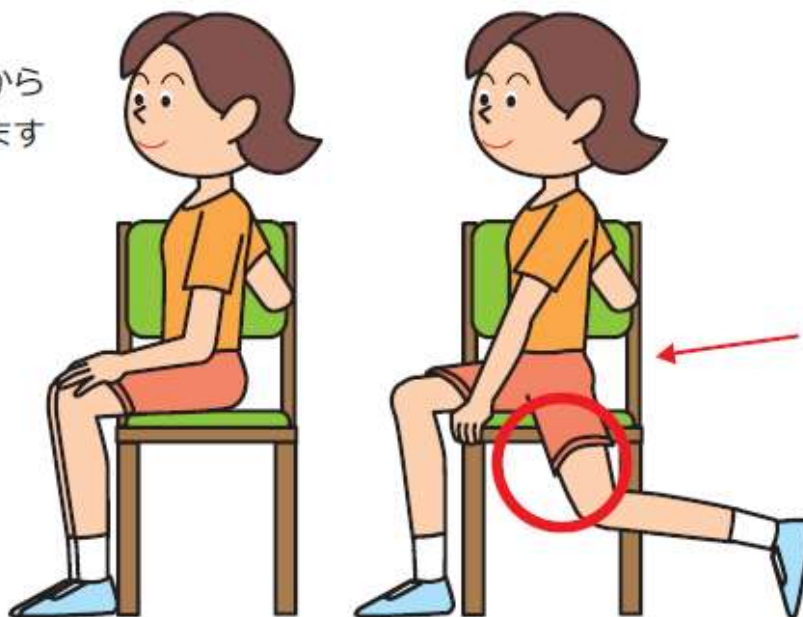
効果：膝周囲の筋肉をゆるめます

目標：左右各 10～20 秒伸ばします

- ①椅子に横向きで座り、背もたれに片方の手をかけ、反対の手は足の間の椅子の角をつかみ、お尻を左右どちらか半分、椅子から落として座ります。
 - ②後ろの膝を床へ向けるようにして、大きく足を開きます。
- ☆腰が反ったり、前かがみにならないようにしましょう。

POINT①

鼻から息を吸って、口からゆっくり吐くようにします



POINT②

体重は奥のおしりにのせ、椅子から転げ落ちないように気を付けます

おしりのストレッチ

A ひざ痛予防④

効果：おしり（大殿筋）の筋肉をゆるめます

目標：左右各 10～20 秒伸ばします

両手で膝を抱え、膝を胸に引き寄せます。



POINT①

さらに、少し背を丸めて、腰背部までストレッチするとよいでしょう

POINT②

肩と胸はリラックスします



効果：おしりの側面（中殿筋）を鍛え、骨盤の安定を図ります

膝のグラツキの軽減につながります

目標：左右各 10 回を 1 セットとし、2 セット程度

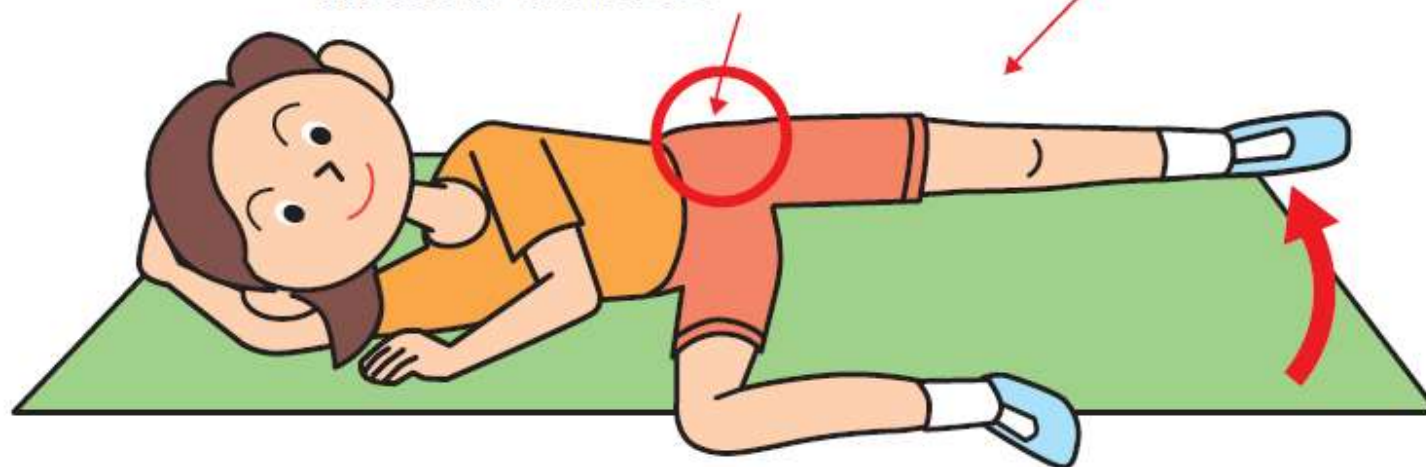
- ①横向きになり、床側の upper arm を枕にして頭部を支えます。
- ②天井側の股・膝関節は伸ばし、真上に少しだけ上げ、5～8 秒保持します。
- ③ゆっくり元に戻します。

POINT①

おへそを正面に向け身体をまっすぐにします
腰を反らないようにします

POINT②

膝のお皿は正面に
向けます



もも上げ

B 転倒予防①

効果：もも（大腿四頭筋）、大腰筋を鍛えます

おなかの中から、足・ももを引き上げるイメージで行うと大腰筋が鍛えられ、身体が安定します

目標：左右各 10 回を 1 セットとし、2 セット程度

通常のもも上げ動作を行います（体に対して、ももが約 90 度になるくらいの高さまで）。

☆ももを上げる際、お尻も同時に引き上げます。

POINT②

その場でゆっくり足踏みを行うように、ももをゆっくり上げてゆっくりおろします



POINT①

ふらつく方は、壁や椅子などにつかまって行ってください

POINT③

腰は反らないように注意しましょう

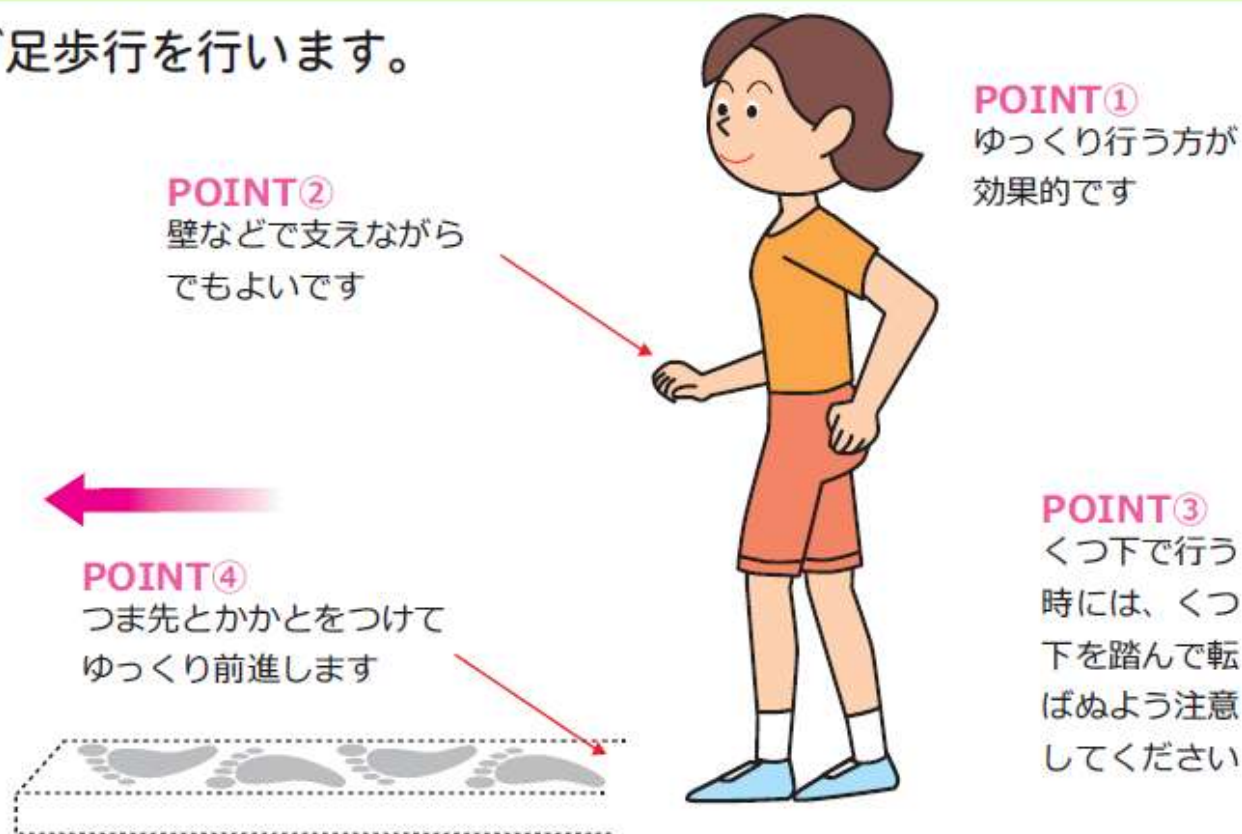
タンデム歩行（つぎ足歩行）

B 転倒予防②

効果：バランスのとりにくい状況をあえて作り、バランス能力を鍛え、転びにくい身体を目指します

目標：前に出す足のかかとを支持足のつま先に向けて、10歩前進を1回とし、2～3回程度

平均台の上を歩くイメージで、つぎ足歩行を行います。



両脚の開閉動作

B 転倒予防③

効果：ももの内側、外側を鍛え、股関節の安定を図ります

目標：開いて閉じてで1回、5～10回を1セットとし、2セット程度

- ①椅子の前半分に背すじを伸ばして座ります。
 - ②手はおしりの横で軽く椅子をつかみます。
 - ③両足をスライドさせるように開閉します。
- ☆この時、上体はできるだけまっすぐを保ちます。
一度に両足を開くのが大変な方は、片足ずつ行う
ことでもよいです。

POINT②
膝の向きとつ
ま先の向きを
揃えます



POINT①
背すじを伸ばします



タオルギャザー

B 転倒予防④

効果：足裏、足底の筋肉を動かし、鍛えます

足指でつかむ感覚が身につくと踏ん張りやすくなります

目標：足指をギュッとし、たぐり寄せ、タオルをつかむ・はなすで1回
片足左右5～10回を1セットとし、2セット程度

- ①椅子に座った姿勢をとり、かかとをタオルにつけます。
 - ②指を大きく開き、指を伸ばしてタオルの上に指をおろします。
 - ③足元に敷いたタオルを足指でたぐり寄せます。
- ☆必要に応じて、タオルの上に重りをのせて、負荷をかけた状態で実施することもできます。

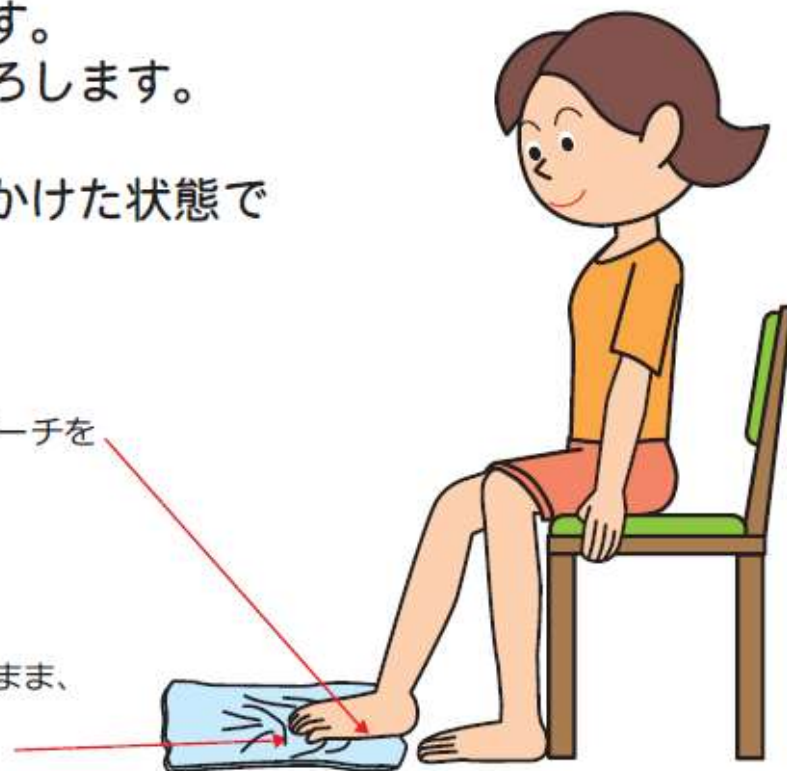
POINT①

指でつかみ引き寄せます

さらに、指の付け根を動かし足のアーチを高くするように行くと効果的です

POINT②

かかとは床に付けたまま、指だけを動かします

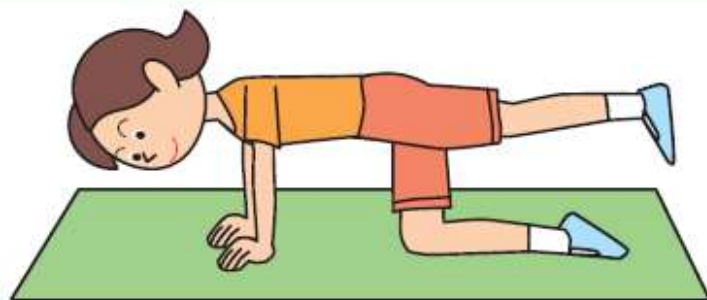


四つ這いバランス

B 転倒予防⑤

効果：体幹とバランスの協調性の向上、体幹の強化を図ります
体幹を上手に使えるようになると、転びにくい身体になります
目標：右手と左足、左手と右足で各5～10秒保持を5～10回

- ①四つ這いの姿勢をとり、そこから片足を上げ、この姿勢を保持させます。
- ②一度ゆっくりおろし、同様に反対側も上げます（下図）。
- ③右手と左足を前後に伸ばします。（上げる側の足に対して反対側の腕）
- ④姿勢を保持し、その後ゆっくり戻します。
- ⑤反対側も同様に行います。



POINT①
手・足を上げすぎず、伸ばすようにします
この姿勢で5～10秒保持します

POINT②
数を数えるようにして、息を止めないようにします

POINT③
かたい床面では倒れた時に危険なため、注意して行います



POINT④
おなかに力を入れます

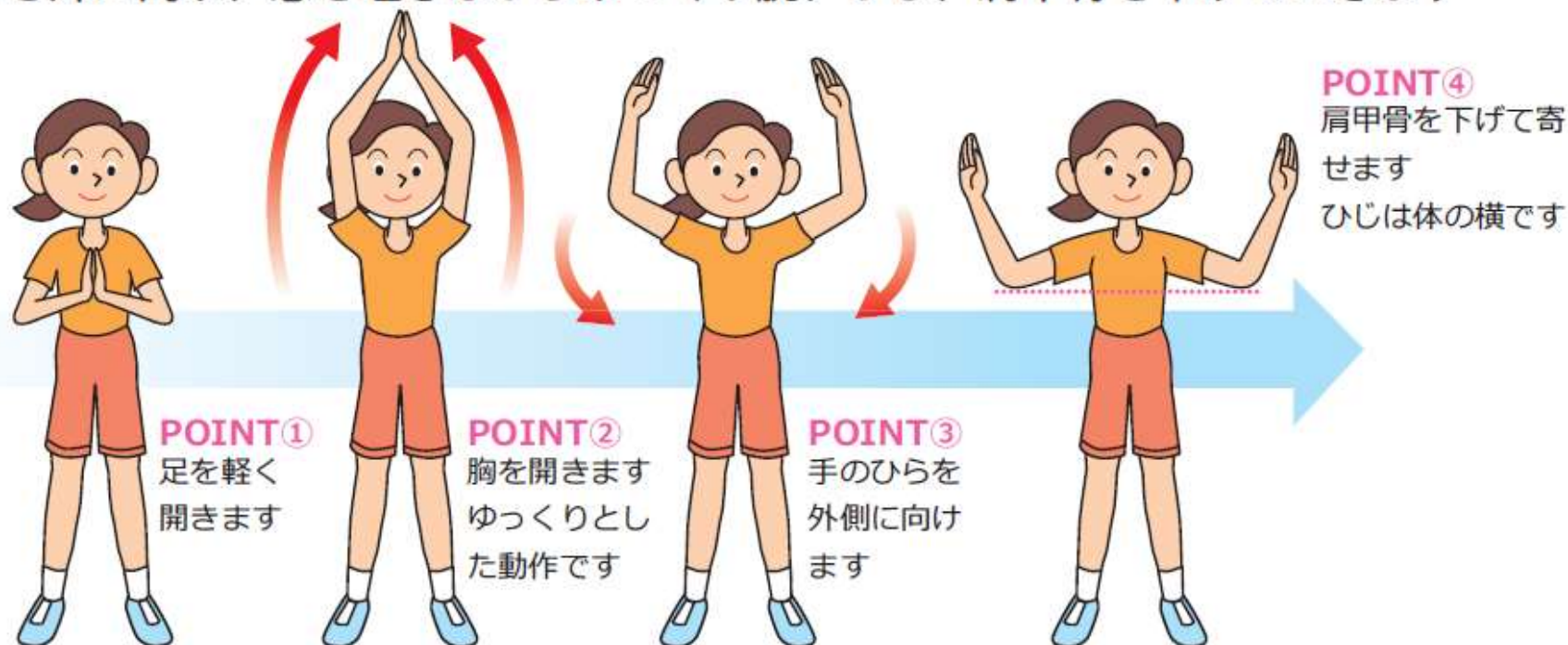
ショルダーフライ

C 肩こり予防①

効果：胸の開閉と共に肩甲骨を動かし、柔らかくします
肩甲骨の動きの向上を図ります

目標：10回を1セットとし、2セット程度

- ①顔の前で合掌をします
- ②そのまま頭の上まで息を吸いながら手を上げます
- ③手のひらを外に向け、息を吐きながらゆっくり腕、ひじ、肩甲骨を下げていきます



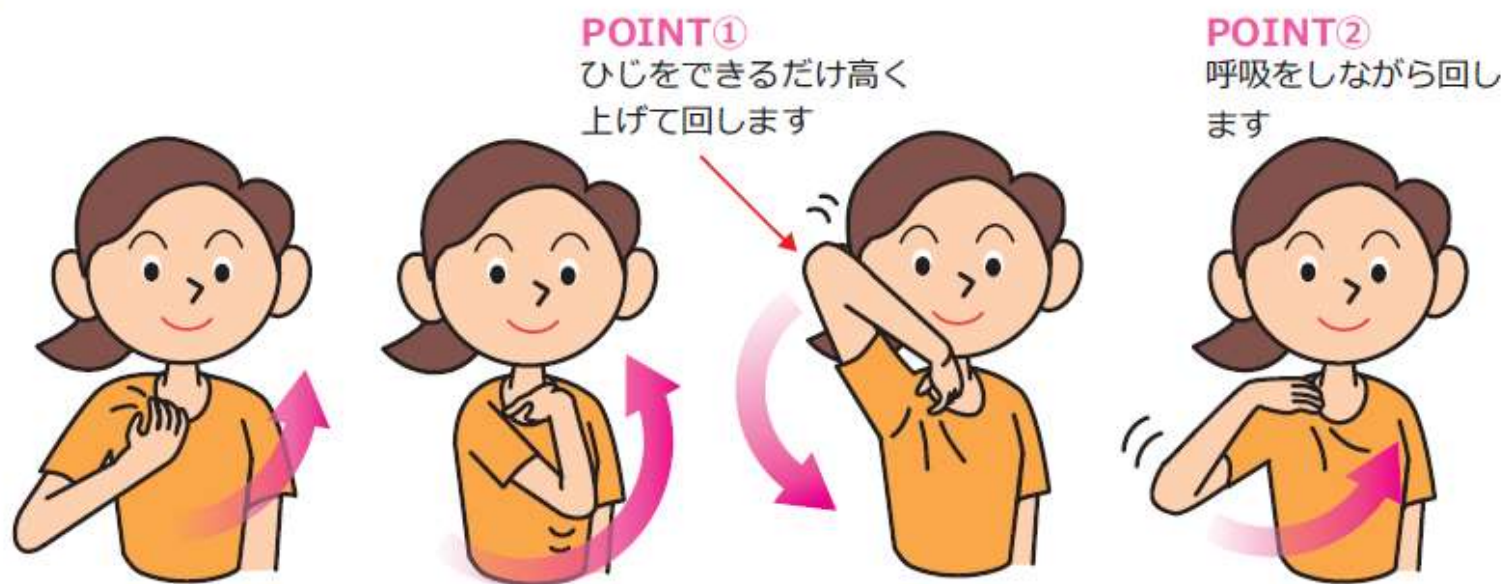
ひじを回す

C 肩こり予防②

効果：肩、ひじ、胸、肩甲骨を連動させることにより、
肩の動きの改善を図ります

目標：5～10回（左右）

- ①襟首をつかんだままで、肩を中心にして円を描くようにひじを大きく回します。
 - ②逆方向にも回します。
- ☆ゆっくりでよいので、グルっと大きく回します。数を数えながら行います。
痛いときは、無理をしないようにしましょう。



肩の上げ下ろし

C 肩こり予防③

効果：肩の筋肉の緊張・弛緩を繰り返し、肩まわりをほぐします
肩まわりの血行促進、緊張をときます

目標：肩の上げ下げ 10 回を 1 セットとし、2 セット程度

肩を持ち上げ、ゆっくりとおろします。
☆動きと呼吸を合わせると、より心地よく
行えます。

POINT①
グューツと肩を
すくめ息を吸っ
て、スツと肩を
おろし息を吐き
ます



POINT②
肩とともに胸、
肩甲骨もおろし
ます

胸・背中ストレッチ

C 肩こり予防④

効果：胸と背中を柔らかくし、肩の動きをよくします

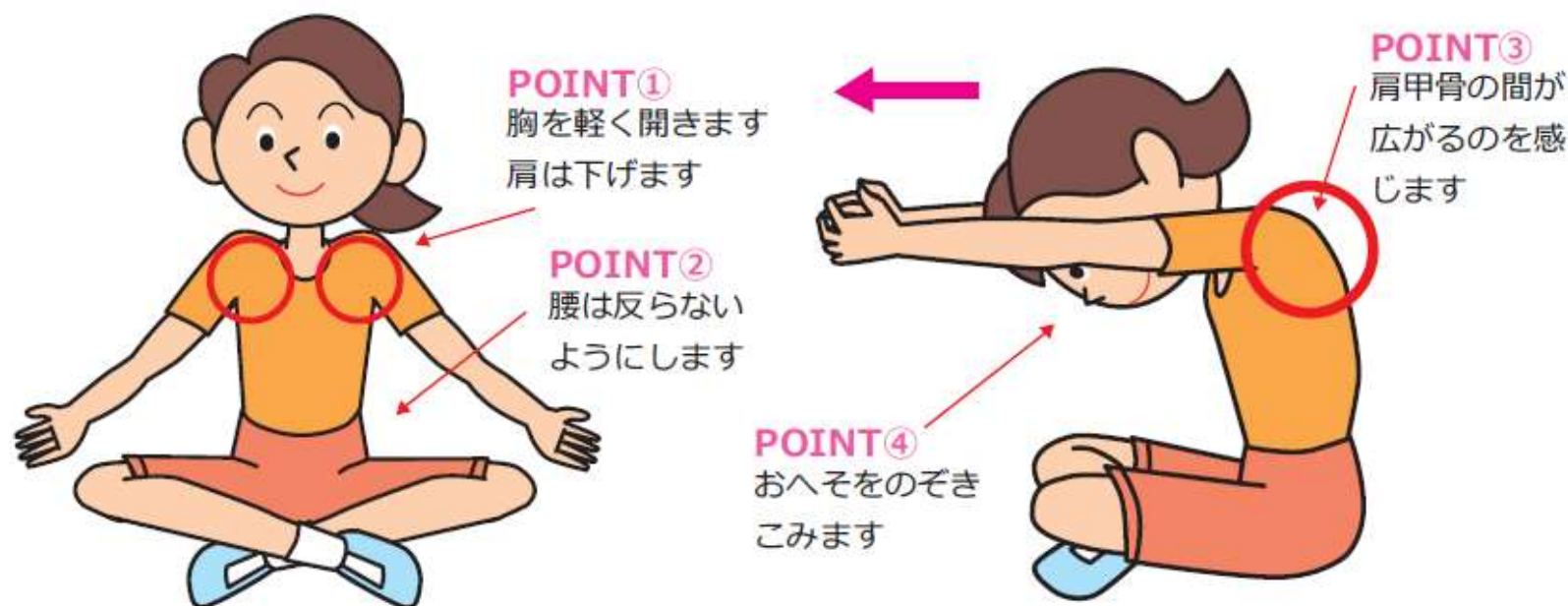
これらの筋肉が柔らかくなると、肩の動きがよくなり、呼吸も深まります

目標：それぞれの動きを5秒程度、2セット程度

①手のひらを上に向けて、肩甲骨を寄せ、胸を開きます（下左図）。ゆっくり5秒程度。

②おへそを見るようにして、背中全体を丸くします（下右図）。ゆっくり5秒程度。

☆椅子で行うことでもよいです。



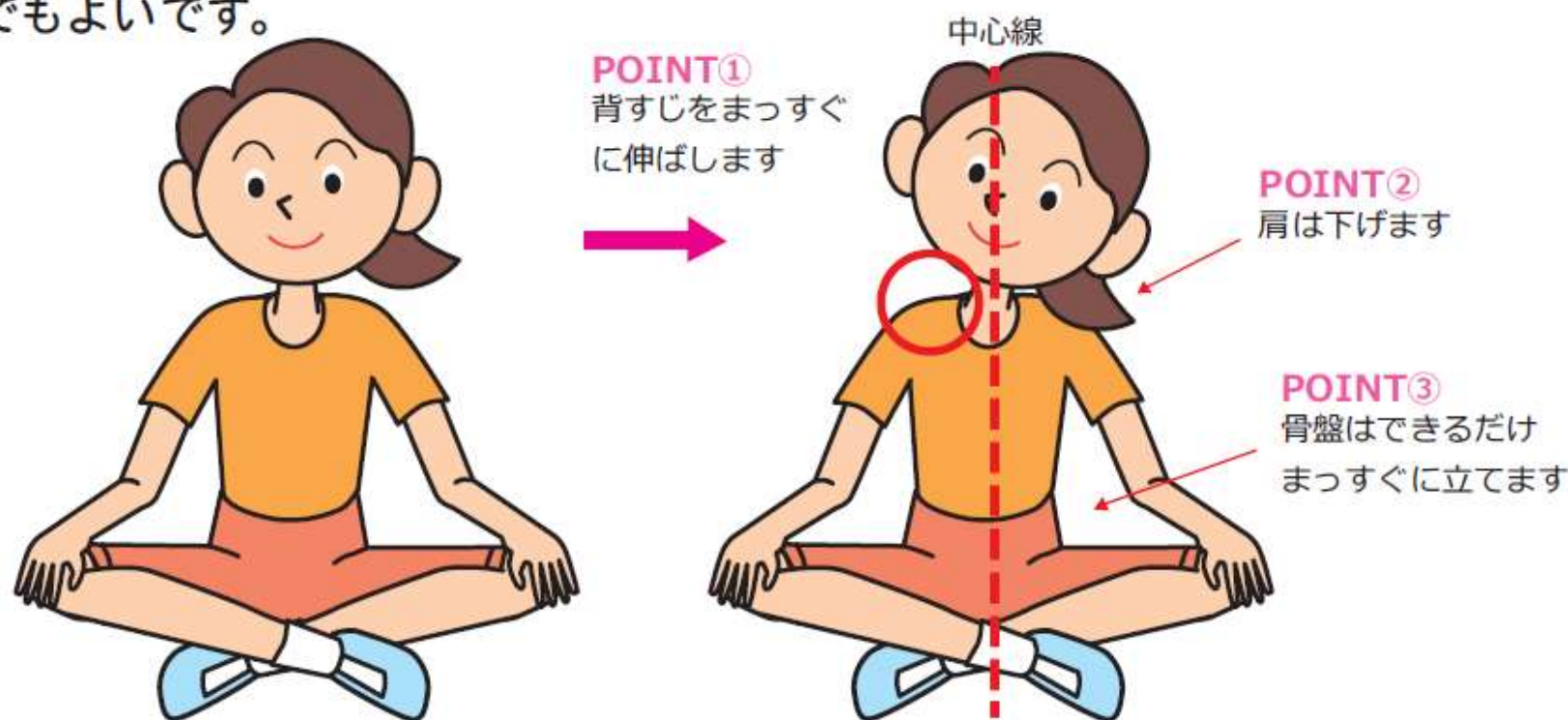
首のストレッチ

C 肩こり予防⑤

効果：首の血行を促進し、不良姿勢、姿勢のくずれからくる首の緊張・コリを軽減します

目標：倒して 10 秒数えます

- ①体の中心線を意識しながら、前後、左右に首をゆっくりたおします。
☆首に疾患がある方は、無理せず医師の指示に従ってください。
椅子で行うことでもよいです。



開眼片足立ち

D ロコモ予防①

効果：片足で身体をコントロールする能力（バランス能力）を鍛え、歩きをよくします

骨密度を上げることにもつながります

目標：左右各1分を1セットとし、2～3セット程度

図のような姿勢で、片足立ちを1分間行います。
☆途中で足が着いてしまっても再度繰り返して1分間行いましょう。

POINT①

不安定な方は、壁や椅子などにつかまって実施しても、十分な効果があります



スクワット

D ロコモ予防②

効果：もも、おしり（大腿四頭筋、もも裏、大殿筋）を鍛えます

日常生活の立つ、座る、移動するが行いやすくなります

目標：5～6回を1セットとし、2～3セット程度

6～8秒かけてゆっくり沈み、ゆっくり戻ります。

☆膝が内側に入らないように、膝がつま先より前に出ないように行います。

数を数えながら行いましょう。テーブルや椅子に手を添えて行うことでもよいです。



カーフレイズ

D ロコモ予防③

効果：ふくらはぎを鍛えます

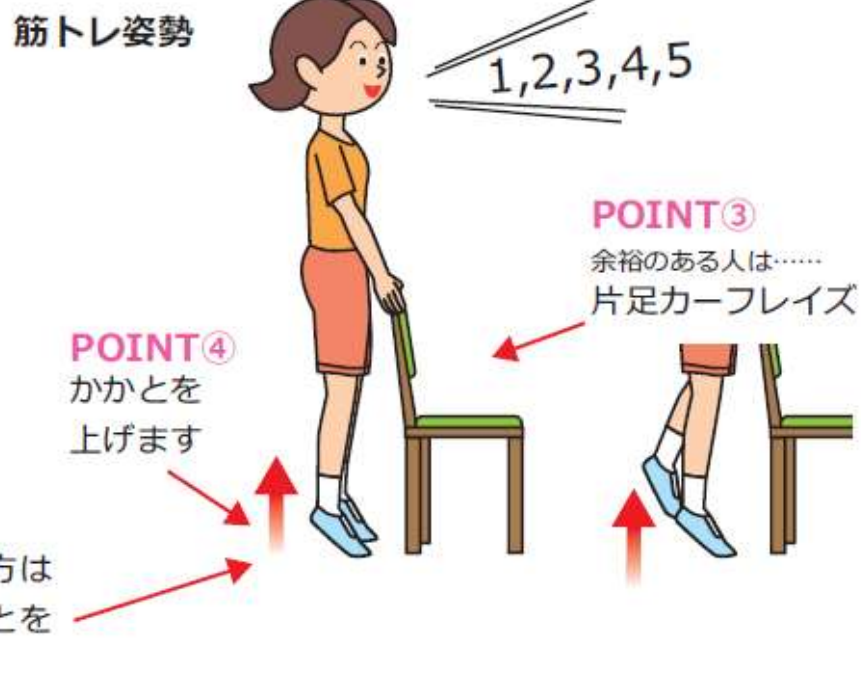
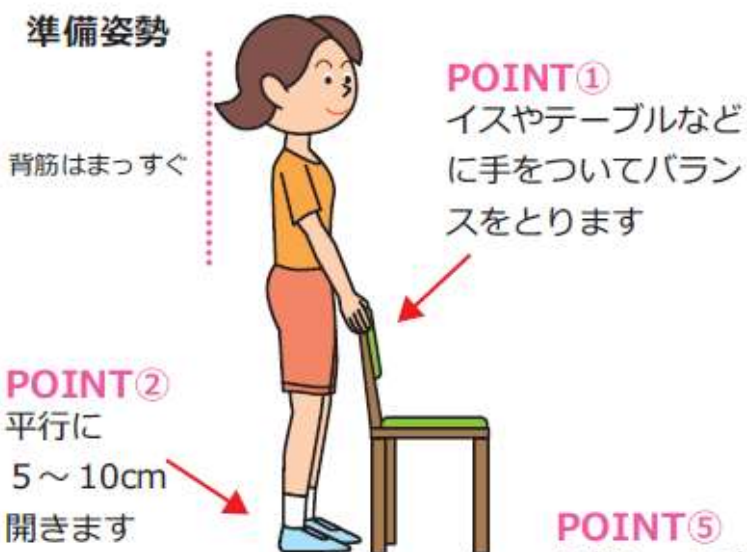
立つ、進む、階段を昇るなどがやりやすくなります

ふくらはぎの筋肉量は、全身の筋肉量の目安となります

目標：10～20回を1セットとし、2セット程度

①かかとを上げ、上げたまま5～8秒数えます。

②ゆっくりかかとをおろします。



フロントランジ

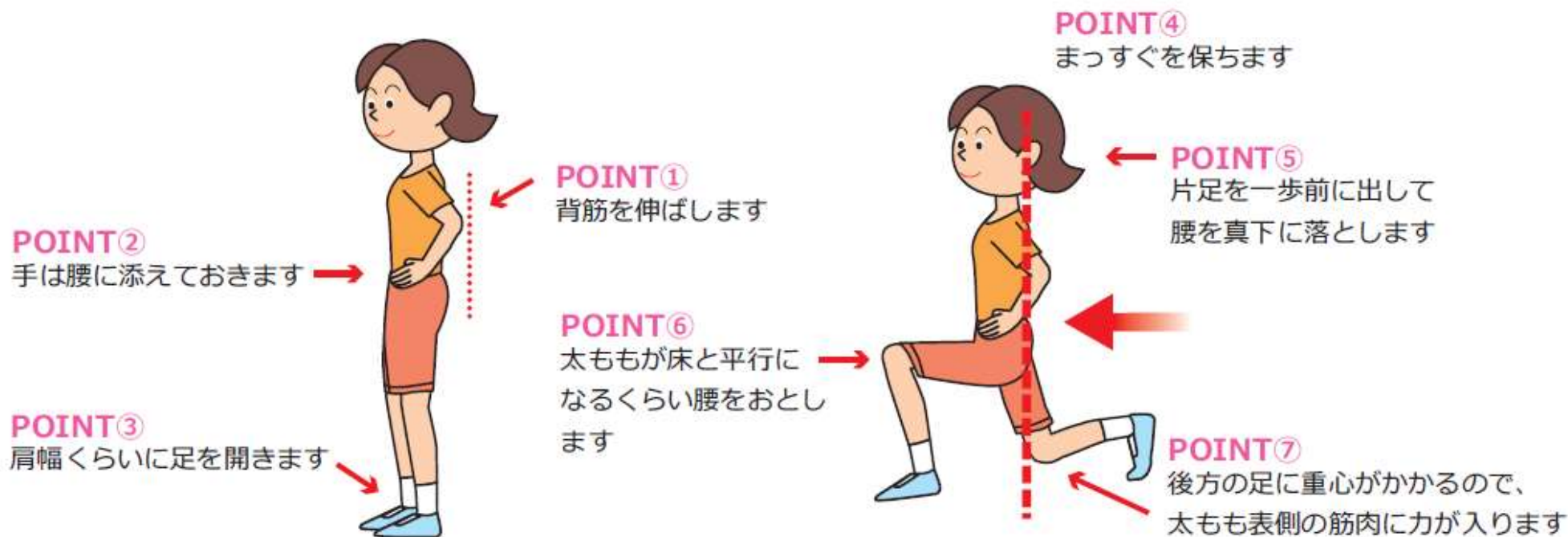
D ロコモ予防④

効果：もも、おしり（大腿四頭筋、もも裏、大殿筋）を鍛え、踏ん張りのきく体をつくります（主に前方向）

目標：左右各5～10回を1セットとし、2セット程度

6～8秒かけてゆっくり沈み、ゆっくり元の立位姿勢に戻ります。

☆膝が内側に入らないように、上体が傾かないように行います。痛いところがある方は、壁や椅子等につかまって実施しましょう。また、浅く行うようにしましょう。



効果：もも、おしり（内転筋、大腿四頭筋、もも裏、大殿筋）を鍛えます
股関節を正しい位置に保ち、骨盤の安定を図ります
また、横方向への安定を図ります

目標：左右各5～10回を1セットとし、2セット程度

- ①背すじをまっすぐに立ちます。
 - ②つま先の向きと膝の向きを揃えるようにして、横方向へ踏み出します。
 - ③6～8秒かけてゆっくり踏み込み、ゆっくり戻します。
- ☆椅子につかまって行うでもよいです。



POINT①
体の中心を意識します

POINT②
つま先より膝が出ないようにします

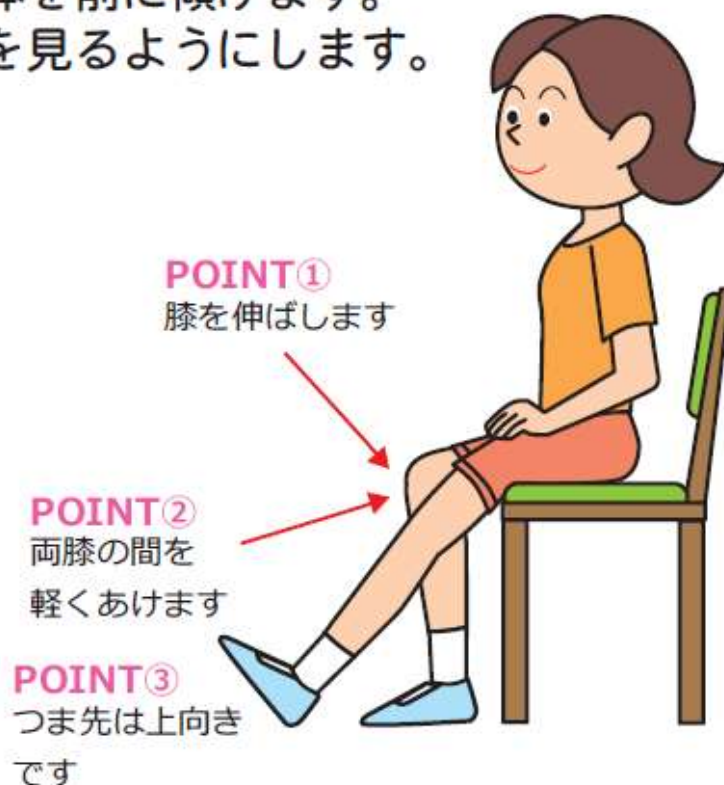
もも裏側のストレッチ

E 腰痛予防①

効果：もも裏からおしりの筋肉を伸ばし、ほぐします
股関節の動きを改善し、腰への負担を減らします

目標：左右 10～20 秒かけて、伸ばします

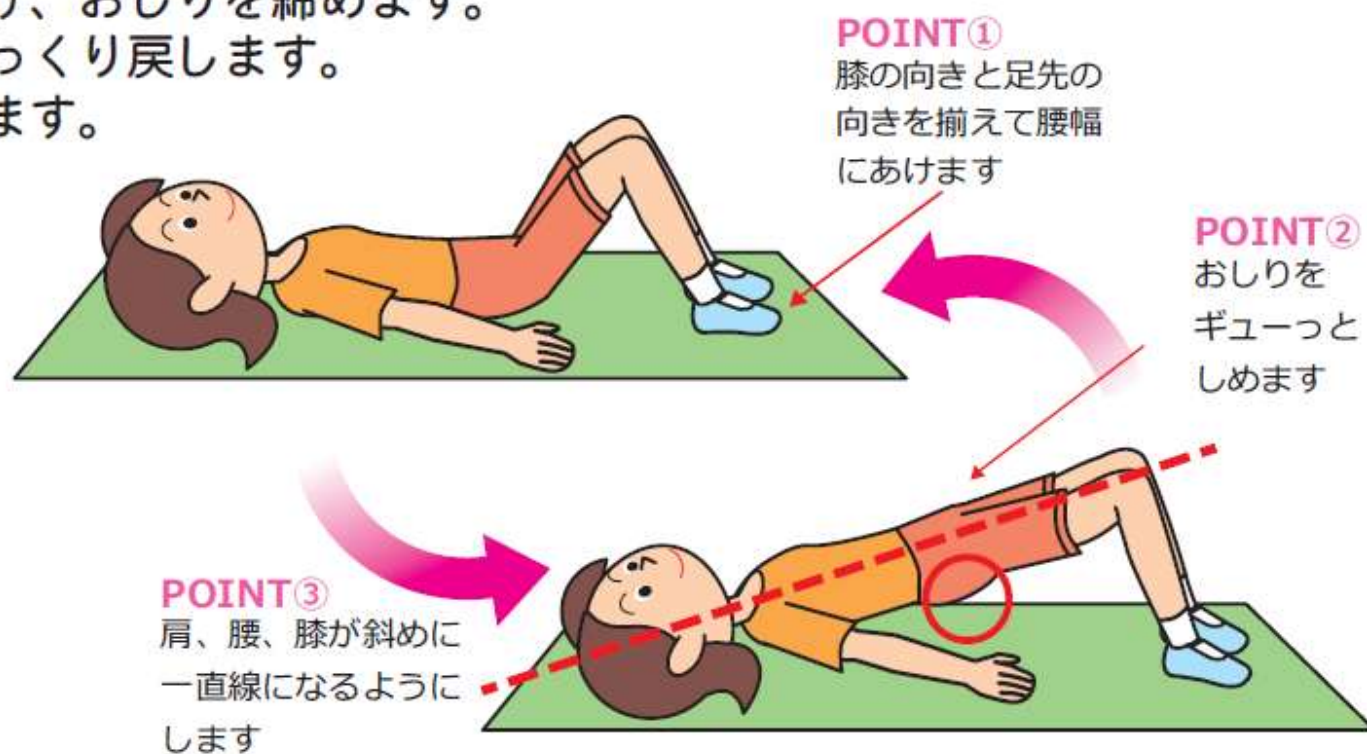
- ①椅子に浅めに座ります。
- ②片足を前に出し、体を前に傾けます。
- ☆目線は 2～3 m 先を見るようにします。



POINT④
背すじを伸ばし、少し
遠くを見るようにして
呼吸をしながら伸ばし
ます
骨盤を立てて前方へ倒
します

効果：体幹、腰背下部、おしりを鍛え、骨盤の安定、内臓下垂を防ぎます
目標：2～8秒間保持を10回程度を1セットとし、2セット程度

- ①仰向けの姿勢をとり、両膝を立てます。
 - ②両腕は、手のひらを下にして身体に沿って置きます。
 - ③ゆっくり腰を持ち上げ、おしりを締めます。
 - ④2～8秒保持し、ゆっくり戻します。
- ☆数を数えながら行います。



カールダウン

E 腰痛予防③

効果：おなかを鍛えます
また、体幹の強化と骨盤の安定性の向上を図ります
骨盤と背骨（脊柱）を正しい位置に導きます

目標：5～10回を1セットとし、
2セット程度

- ①両手を膝の上に軽く置きます。
 - ②骨盤を後方へ倒し、そこからゆっくりと6秒かけて上体をおろしていきます。
- ☆おろすときに背中をなるべく長い間丸めておきます。骨粗しょう症、圧迫骨折をしたことがある方は注意が必要です。

基本姿勢



POINT①
数を数えるようにし、
息を止めずに行います

背中を丸め、
ゆっくり上体をおろします



POINT②
背を丸めて
あごを引きます

背中強化

E 腰痛予防④

効果：背中（脊柱起立筋群）を強化します

良い姿勢ラインを獲得し、腰痛の軽減を図ります

目標：無理せず5～10回行います

首の後ろを伸ばし、肩甲骨を下げて背中を意識し、頭の前からお尻までを1枚の板のよう
にして、5～6秒姿勢を保持します

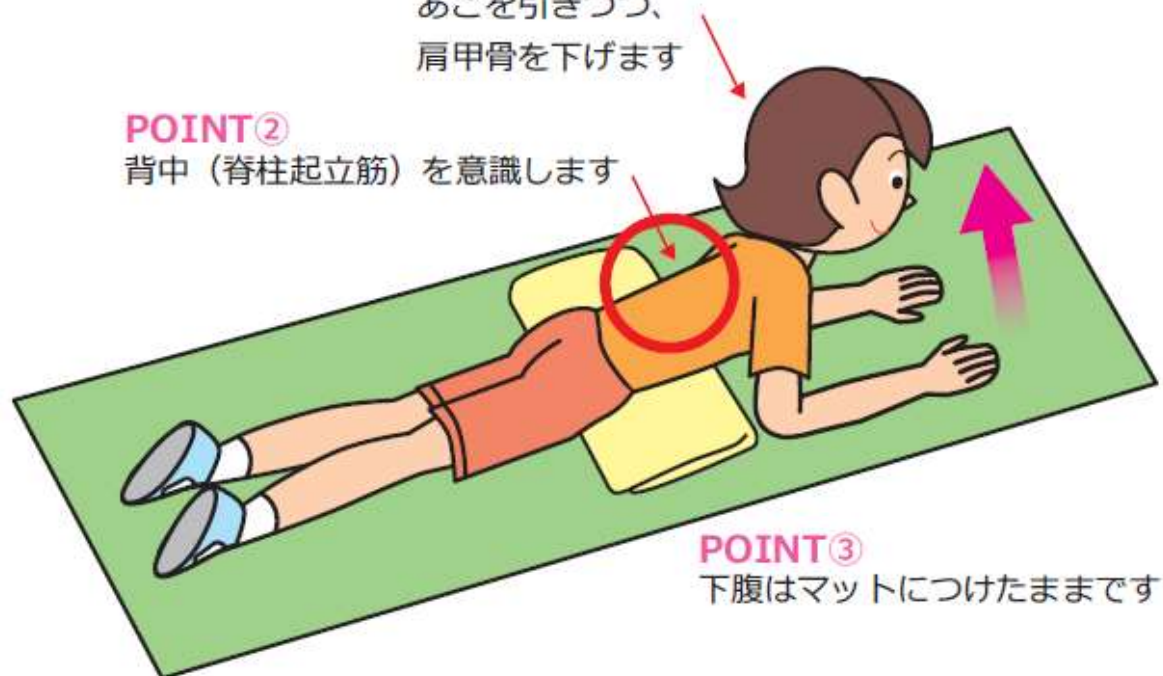
☆数を数えましょう

POINT①

あごを引きつつ、
肩甲骨を下げます

POINT②

背中（脊柱起立筋）を意識します



POINT③

下腹はマットにつけたままです

反ると痛い方は、お腹の下に
座布団などを入れて腰は反
らさず、「気を付け」をします。
顔は下向きのままです。



大腰筋ストレッチ

E 腰痛予防⑤

効果：足のつけ根を伸ばし、股関節周りをほぐし動きやすくします

目標：左右 10～20 秒ゆっくり伸ばします

仰向けになり、片方の足を胸によせるようにします。

☆このとき反対側（伸ばしている側）の腸腰筋が伸張されます。

ゆっくりと息を長く吐くようにします。

