

家でもできる

すぎなみ はつらつ体操

新型コロナウイルスの感染を防止するために、人ごみなどへの外出を控えることは大切ですが、**運動不足**が心配ですね。そこで、家でも気軽にできる簡単な体操を紹介します。「**すぎなみ はつらつ体操**」で、体力低下を防ぎましょう。

運動を始める前の注意

次のような点について運動を始める前に確認しましょう。

いつも飲んでいる薬は飲んだ

血圧・脈拍の確認

以下の場合には運動を控えましょう。

最高血圧 180mmHg以上

最低血圧 110mmHg以上

安静時脈拍 1分間で110回以上、又は50回以下

体調が良い

以下の場合には運動を控えましょう。

食事をとっていない、睡眠不足、風邪をひいている

発熱、胸痛、頭痛、腰痛、めまい、下痢、その他の痛み など

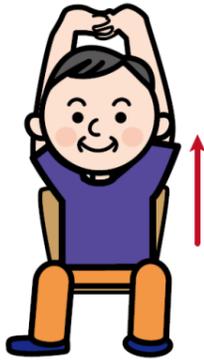
運動を始める前に
血圧測定を
しましょう！

通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。

1 背伸ばし運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井に向くようにします。
- 3 ②のまま5数えます。
- 4 いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- 5 ②～④を3回繰り返します。

ポイント ・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
・息を止めないようにします。



2 側屈運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。突き上げたまま体を右に傾けます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- 6 ②～⑤を3回繰り返します。

ポイント ・傾けた時、足が浮かないようにします。
・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
・息を止めないようにします。



3 ひねり運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手で椅子の右側を持ちます。体をひねりながら後ろを振り向きます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 左も行います。
- 5 ②～④を3回繰り返します。

ポイント ・体をひねっても、両足は前を向けたままにします。
・両足を前に向けたまま、背すじを伸ばして行います。
・息を止めないようにします。



4 おしりの筋肉伸ばし運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 右足を抱えて、お腹の方に引き寄せます。
- 3 そのまま5数えます。
- 4 いったん緩めます。
- 5 3回繰り返します。
- 6 ②～⑤を左足に替えて行います。

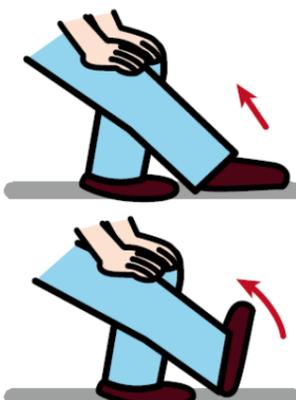
ポイント ・ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの後を持って足を引き寄せます。
・息を止めないようにします。



5 ふくらはぎ伸ばし運動 **ストレッチ**

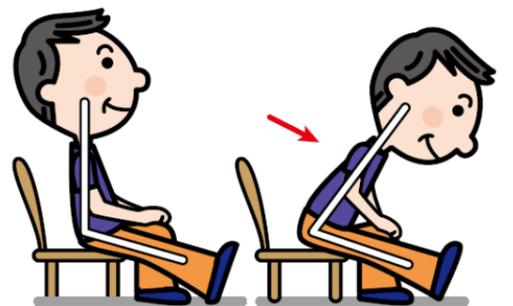
- 1 右足を伸ばします。かかとには床につけておきます。
- 2 右足のつま先を上に向けます。そのまま5数えます。
- 3 いったん緩めます。
- 4 3回繰り返します。
- 5 ①～④を左足に替えて行います。

ポイント ・椅子からズリ落ちないように注意します。
・足首からしっかり動かします。



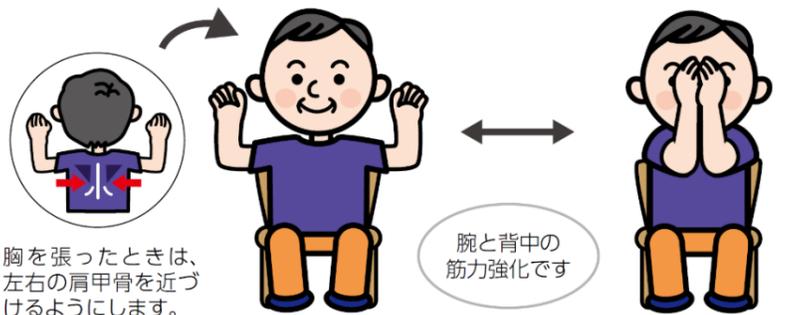
6 足の裏側伸ばし運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 右足を伸ばし、かかとを床につけておきます。
- 3 両手を左足の上に置き、上半身をまっすぐに伸ばします。
- 4 上半身を伸ばしたまま、腰から前に倒します。
- 5 右足の裏側が伸びたところで5数えます。
- 6 ゆっくり戻します。これを3回繰り返します。
- 7 ②～⑥を左足に替えて3回行います。



ポイント ・椅子からズリ落ちないように注意します。
・背中を丸めないようにします。

7 胸張り運動 **ストレッチ** **筋トレ**



胸を張ったときは、左右の肩甲骨を近づけるようにします。

腕と背中
の筋力強化です

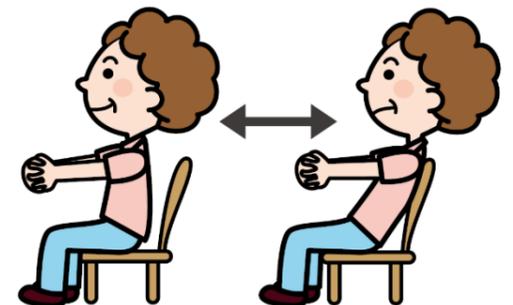
- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両腕を真横に上げ、そのまま肘を直角に曲げます。
- 3 5数えながら、両手と両肘を身体の正面であわせます。
- 4 5数えながら、②の位置まで戻します。
- 5 ③④を5回繰り返します。

ポイント 運動中は「背中を丸めない」「肘が下がらない」ように注意します。

8 腹筋運動 **筋トレ**

- 1 やや浅めに腰掛けます。
- 2 両手を組み、肩の高さに上げます。
- 3 5数えながら、背中を丸めながらおへそを見て、ゆっくり背もたれにもたれます。
- 4 5数えながら②の位置まで戻ります。
- 5 ②～④の動作を5回繰り返します。

ポイント ・腹筋に力を入れることを意識しながら行います。
・足を浮かせないようにします。
・息を止めないようにします。



ステップアップ編
上の体操が簡単にできる人は、中級・上級編にチャレンジしましょう。

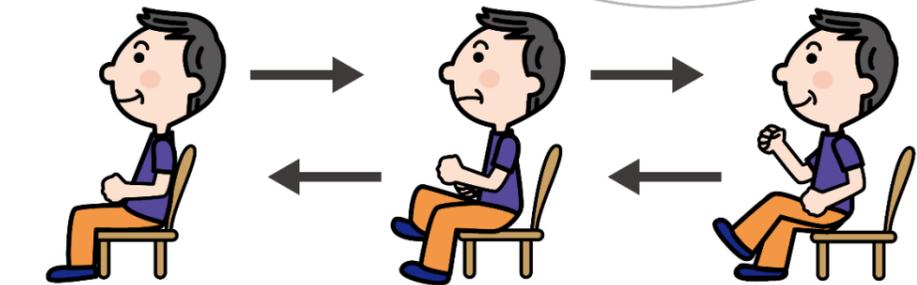
中級編
腕を胸の前で組んで行います。

上級編
腕を頭の後ろで組んで行います。



9 おしり歩き運動 筋トレ

脇腹の筋力強化です



- ① 深めに腰掛け、両肘は直角に曲げます。
- ② 手を振りながら、座面をおしりで歩きます。4歩で座面の前方まで歩きます。
- ③ 4歩でもとの位置まで戻ります。
- ④ 3往復行います。

ポイント 動かす方のおしりを、しっかり持ち上げます。前方にずりおちないように注意します。

10 ひざ伸ばし運動 筋トレ

- ① 右ひざを5数えながらゆっくり伸ばします。
- ② 伸ばしたまま5数えます。
- ③ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ④ 左足も同様に行います。
- ⑤ ①～④を3回行います。

ポイント ・腰が痛い人やこの運動がきつく感じる人は、背もたれにもたれて行ってもOK。
・持ち上げたところでつま先を上に向けます。



11 つま先立ち運動 筋トレ

- ① 椅子の背もたれなどをもち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- ② 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- ③ つま先立ちになったまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- ⑤ ②から④までを5回行います。

ポイント 天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。



12 足横上げ運動 筋トレ

- ① 椅子の背もたれなどをもち、両足を閉じ、姿勢よく立ちます。
- ② 右足を伸ばしたまま、5数えながらゆっくりと横に足を上げます。
- ③ 上げたまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくりと下ろします。
- ⑤ 左足でも同様に行います。
- ⑥ ②～⑤を3回行います。

ポイント ・軸足のひざに痛みがあるときは止めましょう。
・身体を傾けず、片足を横に上げます。

おしりの筋力強化です



13 足上げ運動 筋トレ

足のつけ根の筋力強化です

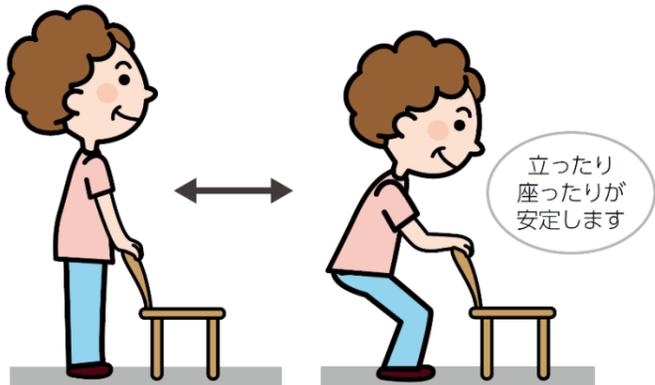


- ① 椅子の後ろに立ち右を向きます。背もたれを左手で持ち姿勢良く立ちます。
- ② 右足を5数えながらゆっくり持ち上げます。
- ③ 持ち上げたまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。
- ⑥ 体を逆向きに替え、左足も行います。

ポイント ・ひざを高く持ち上げるようにします。
・上半身は常にまっすぐに伸ばしたままにします。



14 スクワット運動 筋トレ



- ① 椅子の背もたれなどをもち、足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 椅子に腰かけるイメージで、ゆっくり5数えながらしゃがみます。
- ③ しゃがんだまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくりもとに戻ります。
- ⑤ ②～④を5回繰り返します。

ポイント ・しゃがんだ時、ひざがつま先より前に出ないようにします。
・体重が足裏の真ん中にかかるようにします。

ウォーキングもおすすめ!

ウォーキングは、おひとりでも気軽にできる介護予防・フレイル予防です。体力の向上だけでなく、認知症予防、心臓や肺の機能アップ、血圧・血糖値の安定、転倒予防、骨粗しょう症予防などにも効果があります。

効果のある歩き方

65歳～74歳 1日7,000歩 (うち早歩き※を20分)
75歳以上 1日5,000歩 (うち早歩き※を7分半)
※早歩きとは、歩幅を普段より少し広げ「ややきつい」と感じられる速さで歩くことです。

効果的で、ケガをしづらい歩き



★ 掲載した体操とウォーキングは、区が作成した「はつらつ手帳(杉並区介護予防手帳)」、「ウォーキング記録ノート」に掲載されています。



杉並区ホームページ