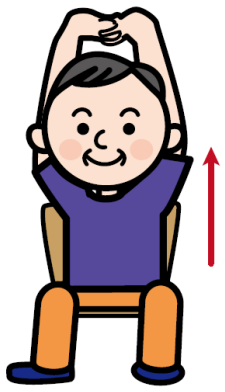
家でもできる

すぎなみ　はつらつ体操

家でも気軽にできる簡単な体操を紹介します。一緒に体力低下を防ぎましょう。

1 背伸ばし運動 ストレッチ



❶ 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
❷ 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。
❸ ②のまま５数えます。
❹ いったん両腕を下ろし、一息つきます。
❺ 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。

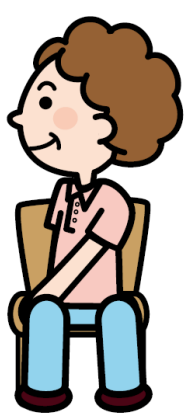
2 側屈運動 ストレッチ



❶ 背もたれにもたれず、足を大きめに広げて座ります。
❷ 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。
❸ そのまま５数えます。
❹ 左も行います。
❺ いったん両腕を下ろし、一息つきます。
❻ 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



❶ 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
❷ 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。
❸ そのまま５数えます。
❹ 左も行います。
❺ 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。

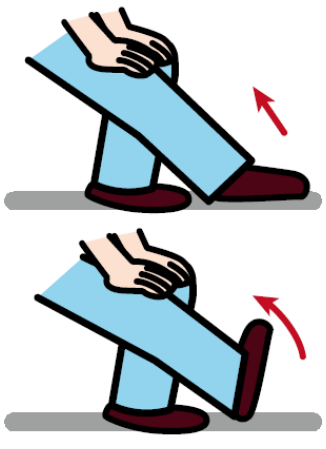
4 おしりの筋肉伸ばし運動 ストレッチ



❶ 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
❷ 右足を抱えて、お腹の方に引き寄せます。
❸ そのまま５数えます。
❹ いったん緩めます。
❺ ３回繰り返します。
❻ 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



❶ 右足を伸ばします。かかとは床につけておきます。
❷ 右足のつま先を上に向けます。そのまま５数えます。
❸ いったん緩めます。
❹ ３回繰り返します。
❺ 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。

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

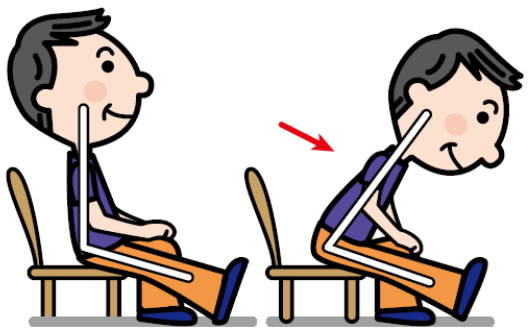
運動を始める前に血圧測定をしましょう！

☑ 体調が良い
以下の場合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、腹痛、めまい、下痢、その他の痛み　など



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。

6 足の裏側伸ばし運動 ストレッチ



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

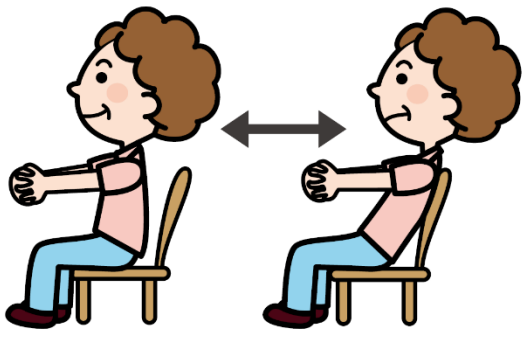
7 胸張り運動 ストレッチ 筋トレ



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



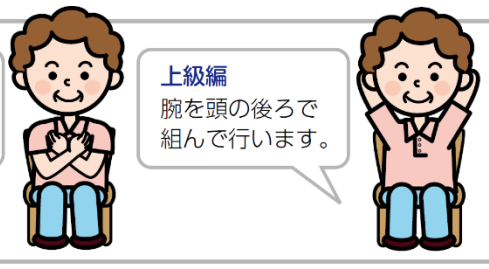
❶ やや浅めに腰掛けます。
❷ 両手を組み、肩の高さに上げます。
❸ 5数えながら、背中を丸めながらおへそを見て、ゆっくり背もたれにもたれます。
❹ 5数えながら②の位置まで戻ります。
❺ ②～④の動作を5回繰り返します。

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。

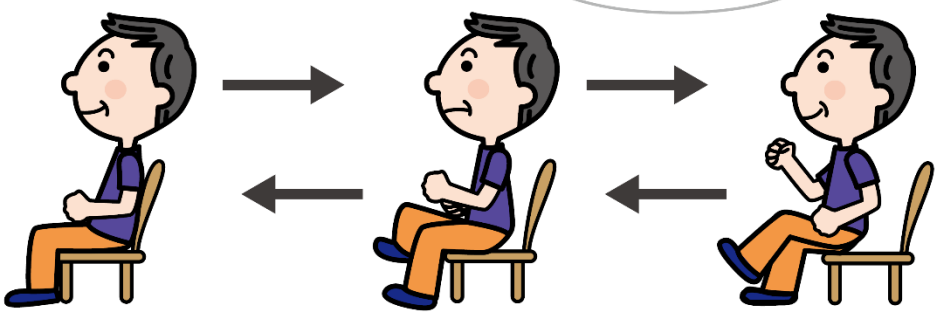
中級編
腕を胸の前で組んで行います。

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



❶ 深めに腰掛け、両肘は直角に曲げます。
❷ 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。
❸ 4歩でもとの位置まで戻ります。
❹ 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

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

ポイント
・腰がつら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。



太ももの筋力強化です

11 つま先立ち運動 筋トレ

❶ 椅子の背もたれなどを持ち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
❷ 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
❸ つま先立ちになったまま5数えます。
❹ 5数えながらゆっくり元に戻ります。
❺ 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。

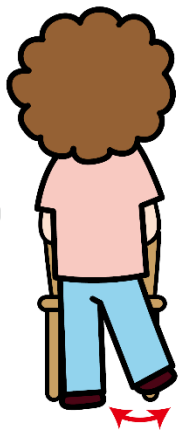


ふくらはぎの筋力強化です

12 足横上げ運動 筋トレ

❶ 椅子の背もたれなどを持ち、両足を閉じ、姿勢よく立ちます。
❷ 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。
❸ 上げたまま5数えます。
❹ 5数えながらゆっくりと下ろします。
❺ 左足でも同様に行います。
❻ ②～⑤を3回行います。

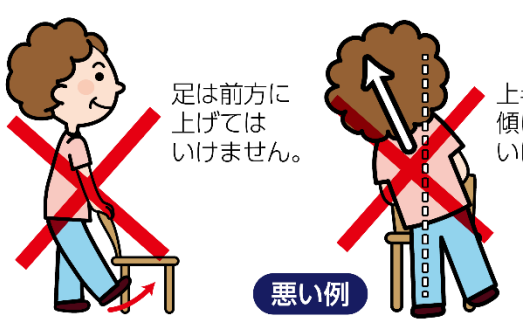
おしりの筋力強化です



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。



・足は真横に上げます。
・つま先は前を向いたままです。



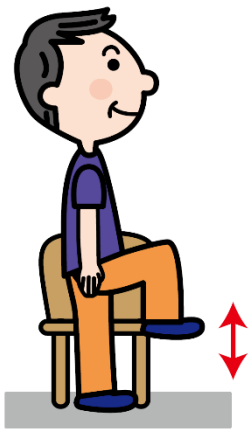
足は前方に上げてはいけません。

上半身は傾けてはいけません。

悪い例

13 足上げ運動 筋トレ

足のつけ根の筋力強化です



❶ 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。
❷ 右足を5数えながらゆっくり持ち上げます。
❸ 持ち上げたまま5数えます。
❹ 5数えながらゆっくり下ろします。
❺ ②～④を3回繰り返します。
❻ 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。

悪い例

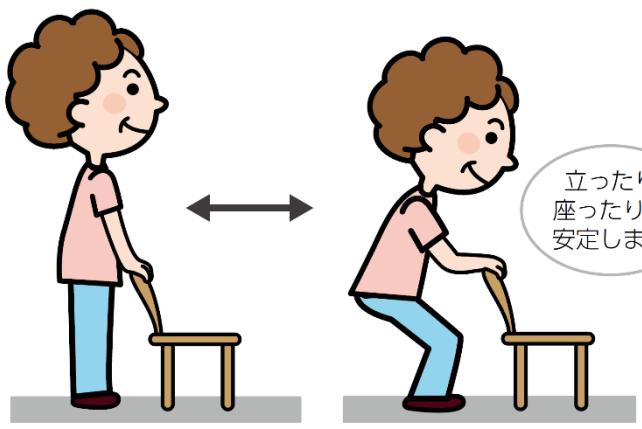


背中を丸めてはいけません。



上半身を傾けてはいけません。

14 スクワット運動 筋トレ



立ったり座ったりが安定します

❶ 椅子の背もたれなどを持ち、足を肩幅に開いて立ちます。
❷ 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。
❸ しゃがんだまま5数えます。
❹ 5数えながらゆっくりもとに戻ります。
❺ 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。

お問合せ先　　杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課　　☎５３０７－０３１１