

# なかの なかよくなっちょ体操 ～イスでなっちょ～

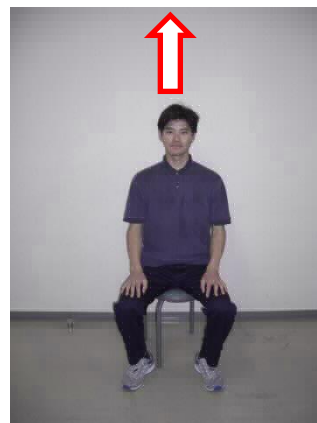
- ◆ 運動は呼吸を止めず、みんなでゆっくり数えながら行いましょう。
- ◆ 動かしている部分を意識しながら行いましょう。
- ◆ 痛いところまで動かさず、気持ちのよいところで行いましょう。
- ◆ 回数や動かし方はその日の体調に合わせて調整し、無理せず行いましょう。

## ① 背伸び

腕から上半身の筋  
肉のストレッチ



上半身の筋肉  
のストレッチ



【手があがる人】

両手の手のひらを上に向けて腕を上げ、指先を天井につけるように伸びます。5数えます。

【手があがらない人】

頭のとっぺんから糸で釣り上げられるように伸びます。5数えます。

## ② わき腹を伸ばす

わき腹の筋肉  
のストレッチ

【手があがる人】



両方の手のひらを上に向けて腕を上げ、指先を右の壁につけるように体を右に倒します。次に指先を左の壁につけるように体を左に倒します。それぞれ5数えます。

【手があがらない人】

【手があがらない人】



腰に手を当てて背筋をのばして座ります。  
頭のとっぺんから糸で釣り上げられるように伸びながら頭を右の壁につけるように体を右に倒します。  
次に頭を左の壁につけるように体を左に倒します。それぞれ5数えます。

### ③ 体をひねる

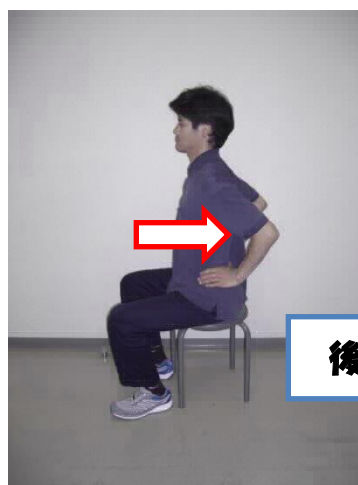
腕から背中、骨盤の  
筋肉のストレッチ



左手を腰に当てます。  
右の手のひらを左側の壁につけるように体をねじります。  
伸ばした手の方を見ながら5数えます。  
次に、左の手のひらを右側の壁につけるように体をねじり同様に行います。(左右2セット)

### ④ 胸と背中を伸ばす

左右肩甲骨の  
間の筋肉の  
ストレッチ



胸の筋肉の  
ストレッチ

手を腰に当てます。背すじは伸ばしたまま、ひじを体の前で合わせるように近づけます。  
次に肘を体の後ろで合わせるように近づけます。それぞれ5数えます。

## ⑤ わき腹を伸ばす

体重を移動しながら  
わき腹のストレッチ

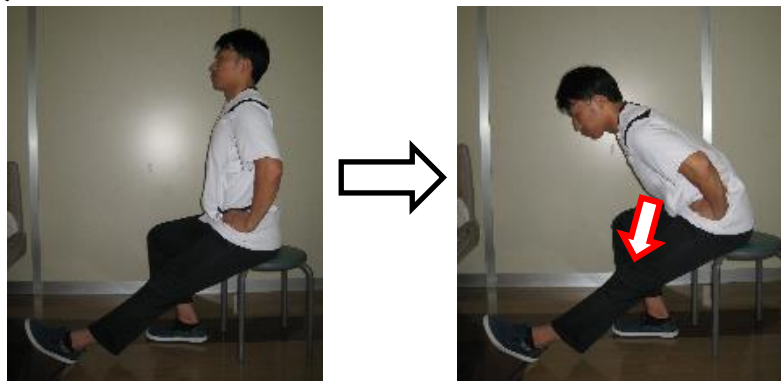
腕は上がるどころ  
まででOK



両手を水平に開き、両腕の高さを保ちながら右側の壁につけるように体を横に動かします。次に左側に体を動かします。それぞれ5数えます。(左右2セット)  
※この時、お尻はイスから浮かないように気をつけましょう。

## ⑥ 太ももの裏を伸ばす

脚の後ろ側の筋肉  
のストレッチ



椅子に浅く座り、右足を伸ばします。かかとを床につけ、つま先を上げます。腰に手を当てて、おへそを膝に近づけます。5数えます。次に左足を行います。(左右2セット)

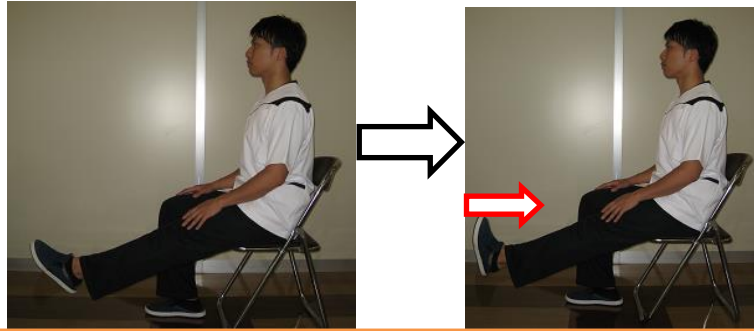
## ⑦ ふくらはぎを伸ばす

ふくらはぎの筋肉  
のストレッチ



椅子に浅く座り、軽く膝を曲げて右足を伸ばします。かかとを床につけ、つま先にタオルをかけます。かかとをつき出すようにしながら膝を伸ばします。5数えます。次に左足を行います。(左右2セット)

## ⑧ 太ももに力を入れる



イスに深く座り、両手を太ももの上に置きます。  
右の膝をまっすぐに伸ばします。次に、膝を伸ばしたまま、つま先を曲げます。  
10秒保持します。同じように左の膝も行います。

## ⑨ 椅子に座ってつま先、または、かかとを上げる

ふくらはぎの  
筋肉を鍛えます



すねの  
筋肉を鍛えます

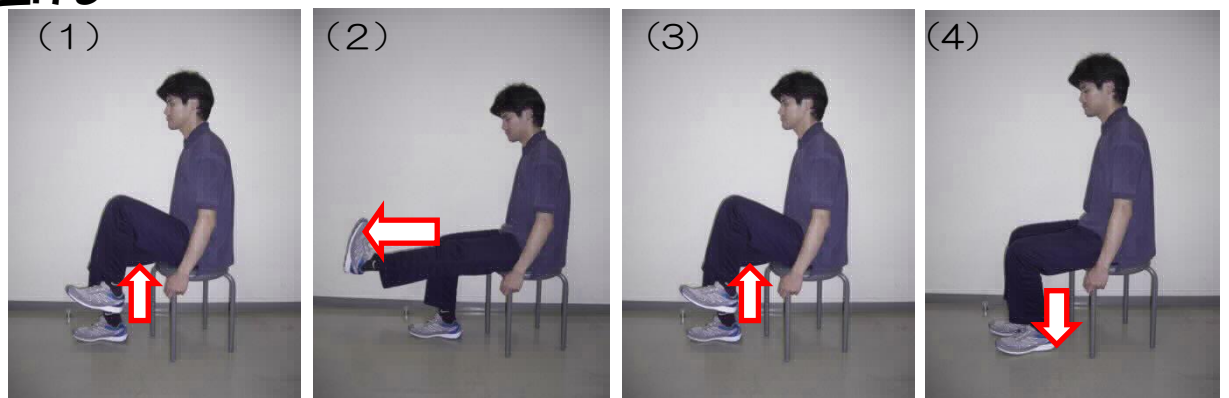


(1) 両手を組んで腕を太ももの上に置き、  
腰の力を抜きます。  
両足つま先をつけ、かかとを持ち上げます。  
10回行います。

(2) 両足のかかとをつけて  
つま先を持ち上げます。  
10回行います。

## ⑩ 太ももを上げる

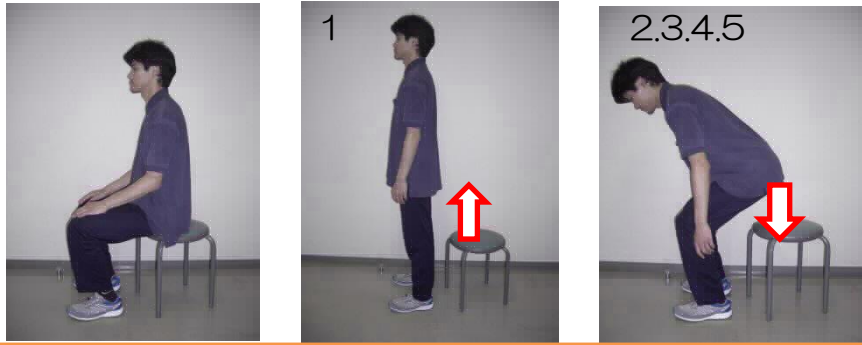
腰から太もも  
にかけての筋  
肉を鍛えます



イスに座り、イスを両手でしっかりつかみます。  
(1) 右の膝を胸に近づけ (2) 膝を伸ばしてかかとをつき出します。  
(3) 再び膝を胸に近づけ (4) 足をおろします。(1.2.3.4)  
同じように左足も行います。(5.6.7.8) 8数えながら5~10回行います。

## ⑪ 椅子からの立ち上がり

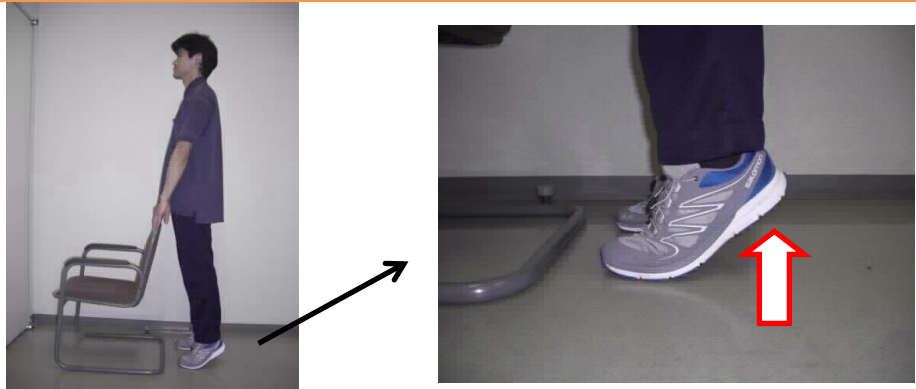
脚全体の筋肉を鍛えます



椅子に浅く座り、足は肩幅に開きます。1で立ち上がり、その後2.3.4.5と数えながらお尻をつき出すようにゆっくり椅子に座ります。5～10回行います。  
(立ち上がるのが大変な人はテーブルに手をつけて立ち上がりましょう。)

## ⑫ かかとを上げる

背筋の筋肉を鍛えます

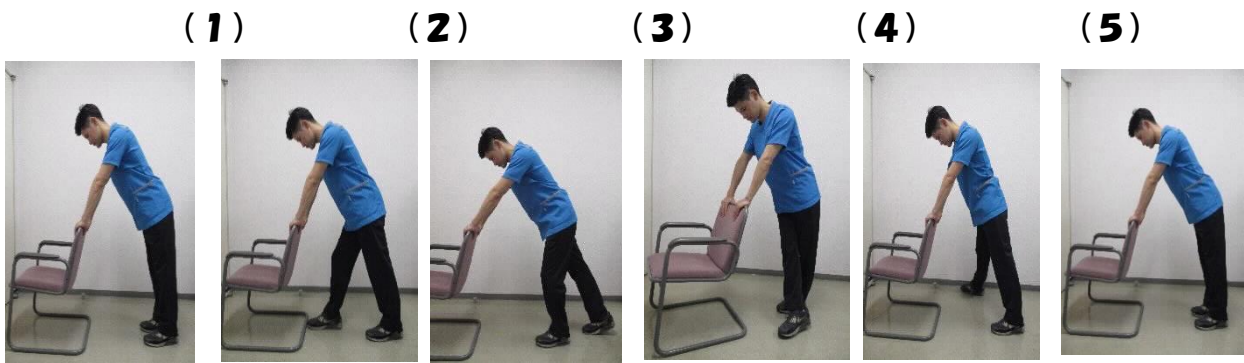


(1) 椅子の後ろに立ち、背もたれにつかまります。両足のかかとを1.2.3.4とゆっくり数えながら上げ、5.6.7.8と数えながら下げます。5～10回行います。

(2) 両足のかかとを上げてつま先立ちになります。床に打ち付けるようにドスンとかかとを下します。5～10回行います。

## ⑬ ステップ運動

股関節周囲の筋肉を動かします



椅子につかまって立ち、右足でステップを踏みます。①前②後ろ③内側④外側⑤戻る同じように左足も行います。左右3回ずつ行います。

## ⑭ 深呼吸

両腕を上にあげながら胸を開き、鼻から息を吸います。腕をおろしながら口からゆっくり息をはきます。3回行います。

中野市役所高齢者支援課 介護予防包括支援係  
(中野市地域包括支援センター)  
中野市三好町1-3-19  
電話：0269-22-2111 (内線 366・367)  
直通電話：0269-24-1064