

なかの なかよく なっちょ体操： ～床でなっちょ～

- ◆ 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】



腰に手を当てて背筋をのばして座ります。
頭ので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

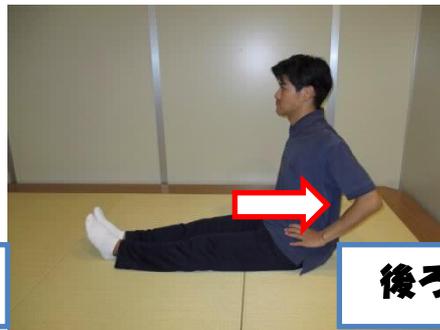
腕から背中、骨盤の
筋肉のストレッチ



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。(体は倒れないように)伸ばした手の方を見ながら5数えます。
次に、右手を腰に当て左の手のひらを右側の壁につけるようにします。(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



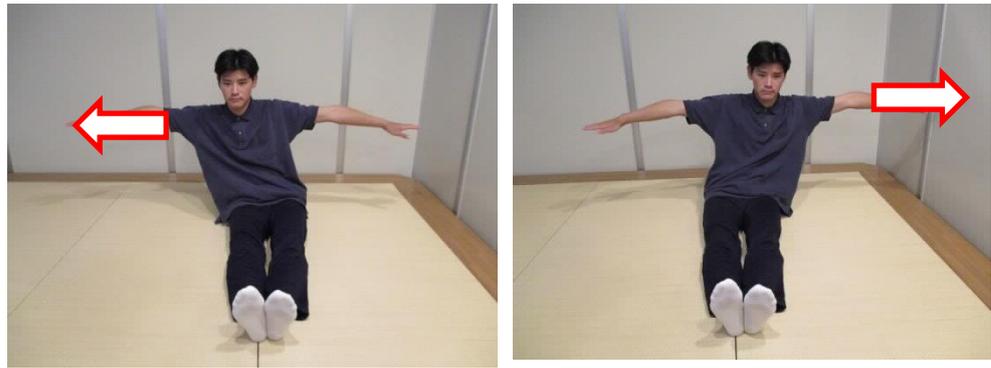
胸の筋肉の
ストレッチ

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

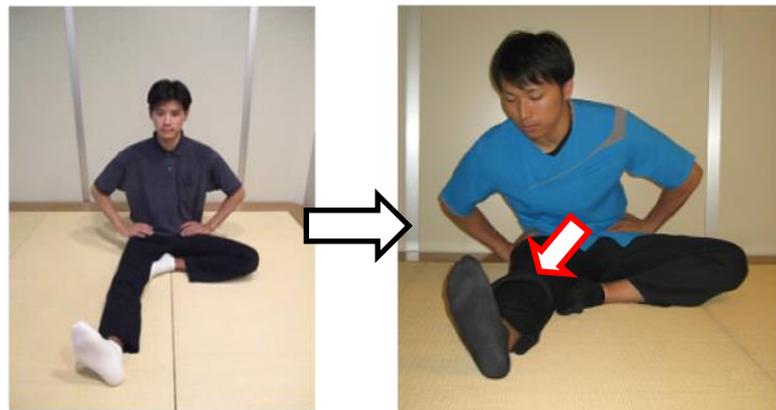
腕は上がるこ
ろまででOK



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右に動かします。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、お尻は床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

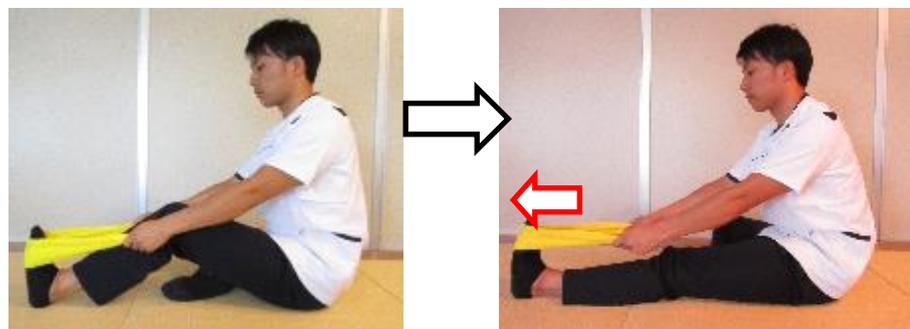
脚の後ろ側の筋肉
のストレッチ



床に座り、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、おへそを伸ばしている膝に近づけます。(背中を丸めないように) 5数えます。(左右2セット)
次に、左足も行います。

⑦ ふくらはぎを伸ばす

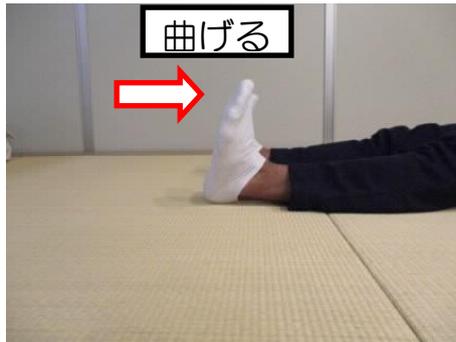
ふくらはぎの筋肉
のストレッチ



床に座り、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伸ばします。5数えます。(左右2セット)
次に、左足も行います。

⑧ 背伸びと足首の体操

背すじと足首を曲げ伸ばしする筋肉を鍛えます



足と足の指を曲げ、両手をあげて背伸びをします。そのまま5秒数えます。
足と足の指を伸ばし、両手をあげて背伸びをします。そのまま5秒数えます。

⑨ お尻上げ体操

おしりの筋肉を鍛えます



両手はからだの横におき、少し足を開いて両ひざを立てます。
お尻の穴をつぼめるようにしながらお尻を上げます。10回を2セット行います。

おしりの筋肉を鍛えると同時に
太ももの筋肉を伸ばします



両手はからだの横におき、足を閉じて両ひざを立てます。
お尻の穴をつぼめるようにしながらお尻を上げます。10回を2セット行います。

⑩ 膝たおし体操

からだの両側の筋肉を鍛えます

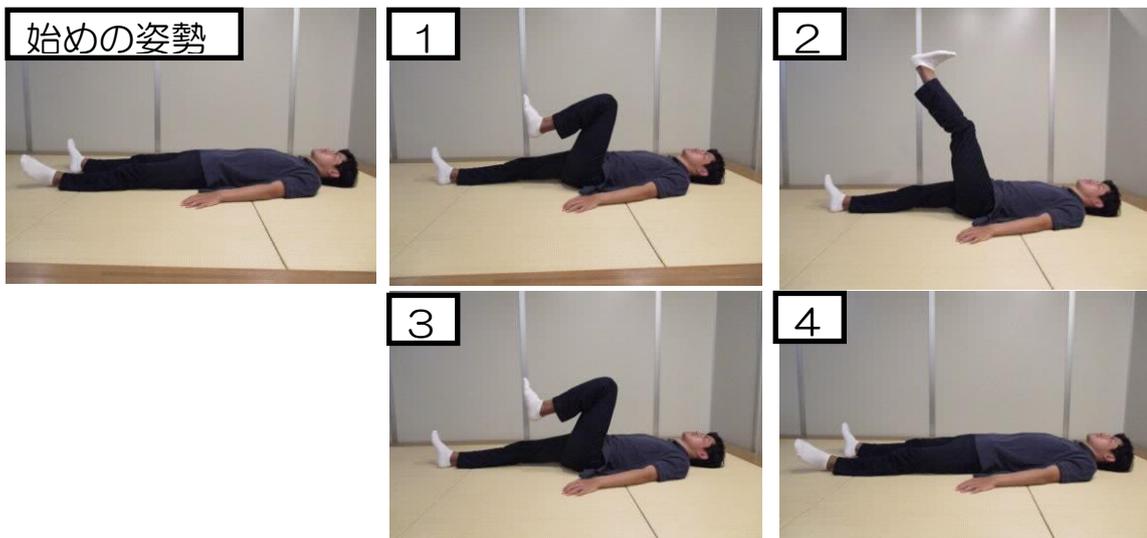


両肩が上がらないように気をつけながら、両膝を右の床につけるように体を右にねじります。5秒間体をねじります。

次に、両膝を左の床に付けるように体を左に捻じり同様にを行います。(左右2回ずつ)

⑪ 足上げ体操

股関節から太ももの前の筋肉をきたえます



両手はからだの横におきます。

1で右足の膝を胸につけるように曲げ、2で膝を伸ばし足を天井につけるように持ち上げます。

3でひざを曲げて胸につけるようにし、4で元の位置に戻します。

次に、左足で行います。(5,6,7,8と数えます) 10回ずつ行います。

⑫ 内転を鍛える体操

太ももの内側の筋肉を鍛えます



両手をからだの横に置いて仰向けになり、両足の親指をつけて押し合います。10秒間行います。

⑬ 横向きでの足上げ体操

太もも・お尻の外側の筋肉をきたえます

足を伸ばしながら上げる



腕枕をして左横向きになり、左足は軽く曲げます。
右手を右の骨盤に当てて骨盤を固定します。
右の足を足先の壁につけるように伸ばしながら天井方向に持ち上げます。
次に、右横向きになり、左足を同じように行います。(左右 10 回ずつ行います)

⑭ おしり歩き

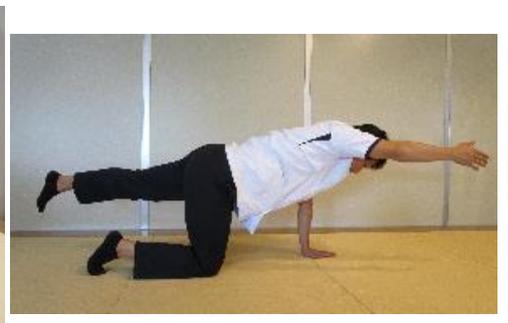
からだ全体の筋肉をきたえます



足を伸ばして座り、手を胸の前でクロスします。
右のおしりを持ち上げ、前へ出します。次に、左のおしりを前に出します。
左右交互におしりで歩くように行います。
次に、同じように左右交互にお尻を持ち上げ後ろに下がります。(前へ 10 回、後ろへ 10 回)

⑮ 四つ這いでのバランス体操 (できる方は行いましょう)

からだ全体の筋肉をきたえます



四つ這いになって右足をからだと同水平になるようにまっすぐ伸ばしてそのまま 5 秒数えます。
次に、左足をまっすぐ伸ばして同じように行います。(左右 2 回ずつ行います)
簡単にできる方は、同じく四つ這いになり、前の方と握手するように右手を伸ばし、
同時に左足を体と同水平になるようにまっすぐ伸ばして持ち上げます。そのまま 5 秒数えます。
次に、左手と右足を同じように伸ばして持ち上げます。(左右 2 回ずつ行います)

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