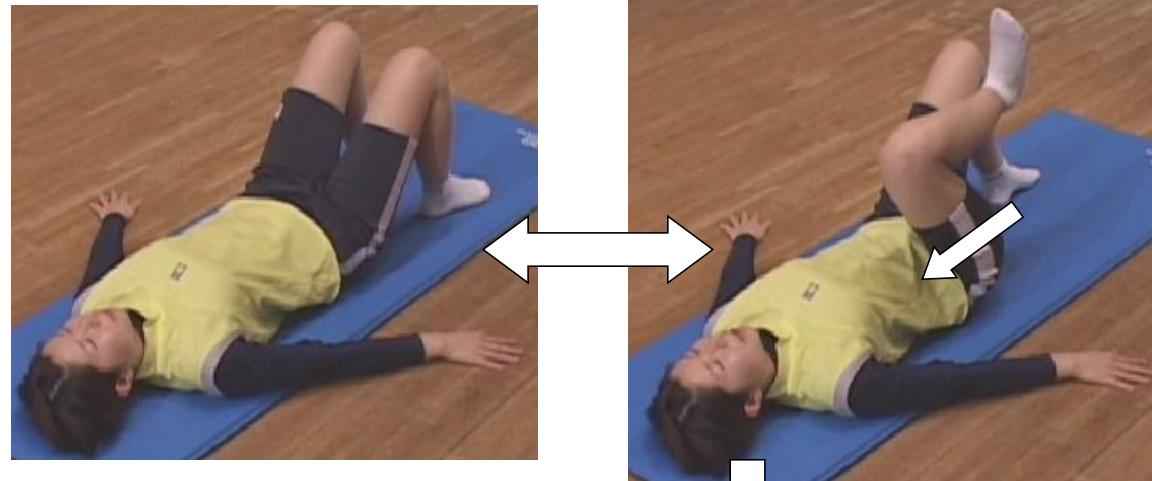
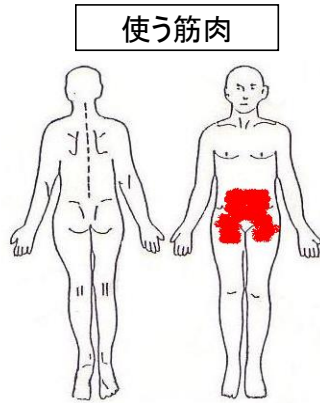


# 元気でまっせ体操 臥位バージョン

●声を出して数を数えながら行いましょう！

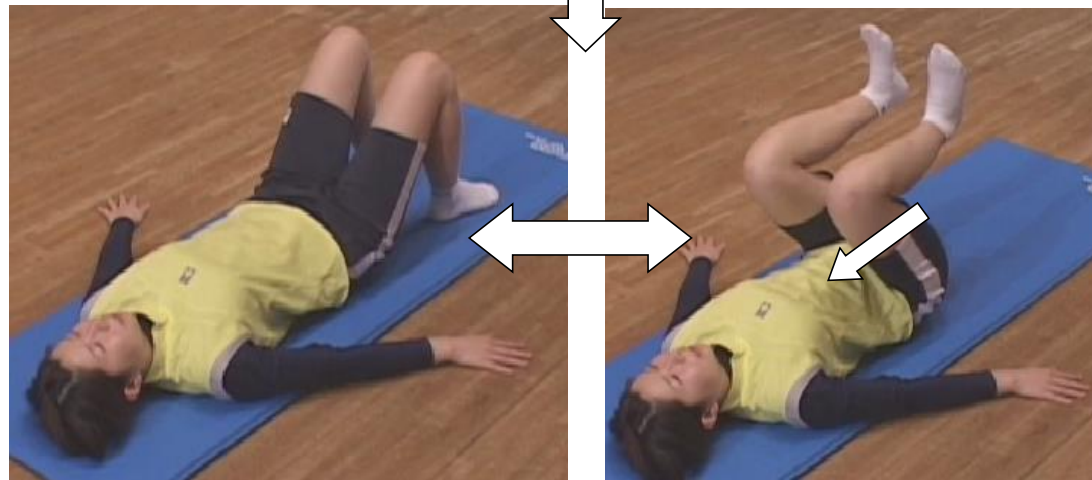
1、足上げ腹筋運動 目的：歩くときに足をしっかりとあげることができ、つまづきや転倒を予防します



- ①お腹に力を入れて右膝をひきつける
- ②下ろしたら左膝をひきつける
- ③今度は両膝をひきつける

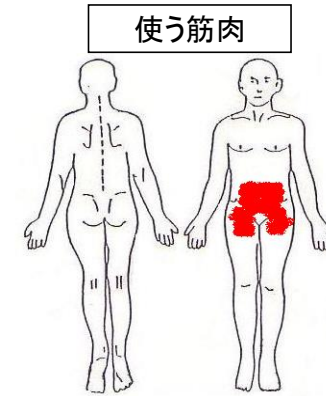
## ポイント

- ・腹筋に力を入れて膝をひきつける
- ・膝を上げ下げする際に、腰を反らさないように気をつける



## 2、足上げ横倒し腹筋運動

目的：足を上に上げる動きで歩くときに必要な背骨から太ももについている筋肉（大腰筋）を鍛えることができます  
横に倒す動きでは下腹部や腰を鍛え、腰痛の予防・改善に役立ちます



### ポイント

- ・腹筋に力を入れて脚を上げる
- ・腹筋に力を入れて倒した脚を戻す



### 注意

- ・腰が痛い場合は中止しましょう
- ・無理をせず、横に倒せる範囲で行いましょう

- ①右ひざを立て、おへその高さまで引き上げる
  - ②反対側の脚を超えるように横へ倒して戻す
  - ③足を床へ下ろしてから膝を伸ばす
- ※反対も同様に行う

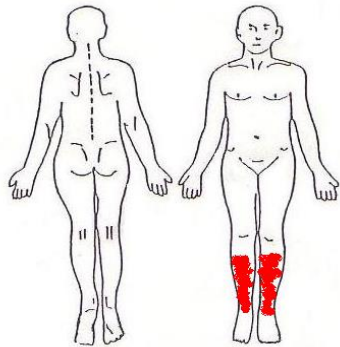
### 3、足首の運動 目的： 歩くときにしっかりと足が動くようになり、つまづきや転倒を予防します



- ①両足首を曲げて伸ばす 2回繰り返す
- ②右足首から交互に曲げて伸ばす 2回繰り返す

ポイント  
・膝は曲げないようにする

使う筋肉





#### 4、腕の上げ下げ運動 目的：肩の周囲の筋肉を鍛えます



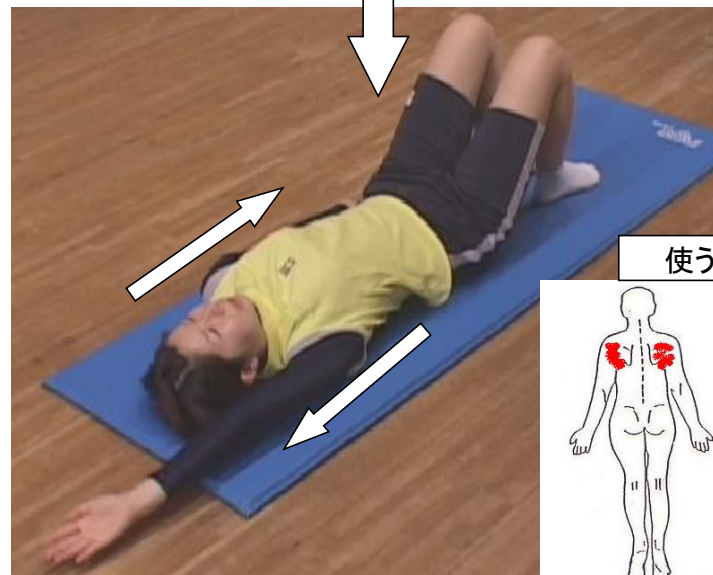
- ①両腕を体の横から頭の上へ上げる 2回繰り返す
- ②右腕から頭の上へ交互に上げる 2回繰り返す

#### ポイント

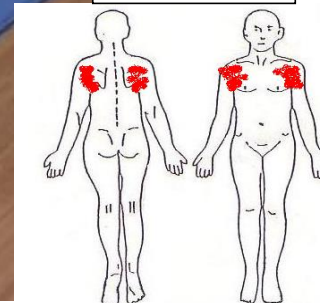
- ・背中を床に押しつけながら、腕のつけ根から伸ばすように

#### 注意

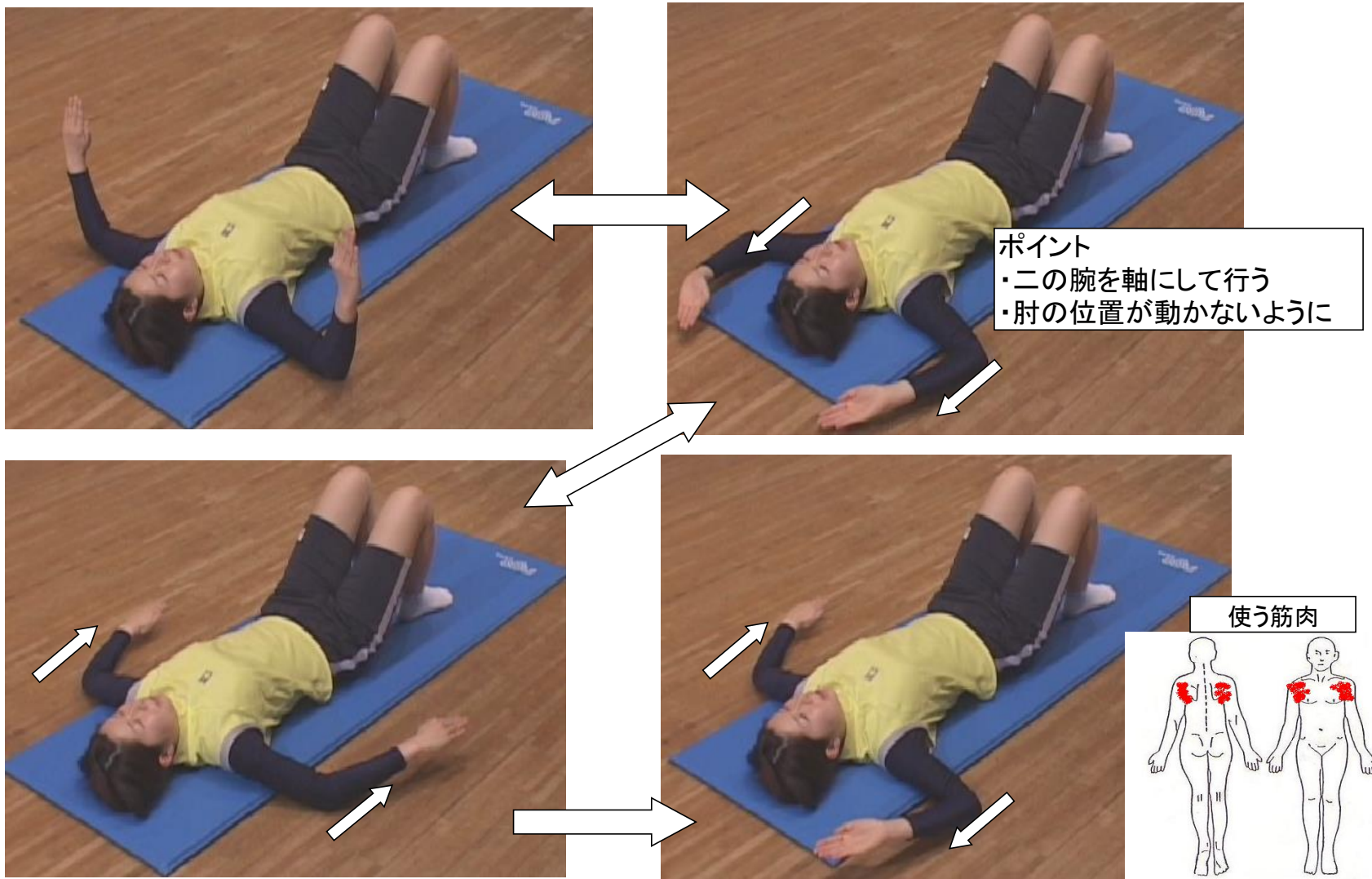
- ・肩に症状がある場合は痛みの出ない範囲で行いましょう
- ・腕の上げ下げの際に腰を反らして無理な姿勢で行わないように



使う筋肉



## 5、腕のパタパタ運動 目的：肩の周囲の筋肉を鍛えます



- ①肘を曲げて両腕の上げ下げを交互に 2回繰り返す
- ②右腕から片側ずつ交互に 2回繰り返す

注意

- ・腕の上げ下げの際に腰を反らして無理な姿勢で行わないように

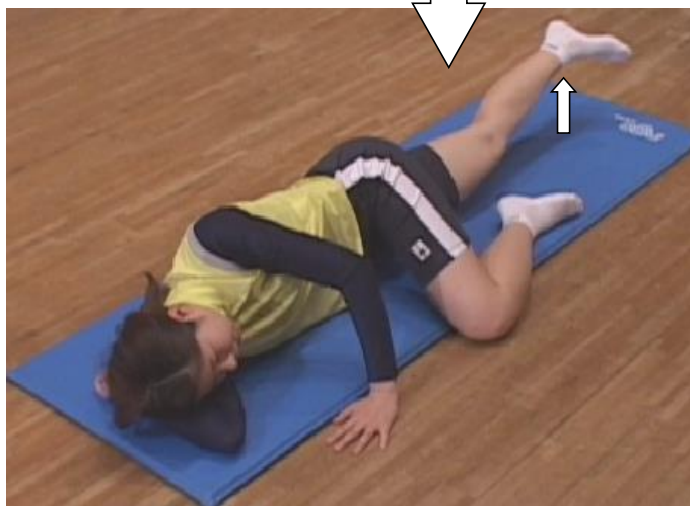
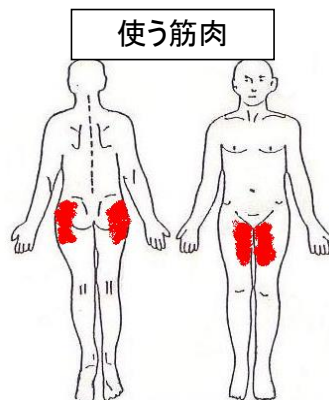
6、横向き足上げ 目的：脚の横の筋肉(中殿筋)を鍛えることで、横方向へのバランスが良くなります  
また、脚を閉じる筋肉を鍛えることで、尿もれ予防になります



- ①横向きに寝て右脚を上上げる 4回繰り返す
  - ②次に、下側の脚を上げる 4回繰り返す
- ※反対も同様に行う

ポイント

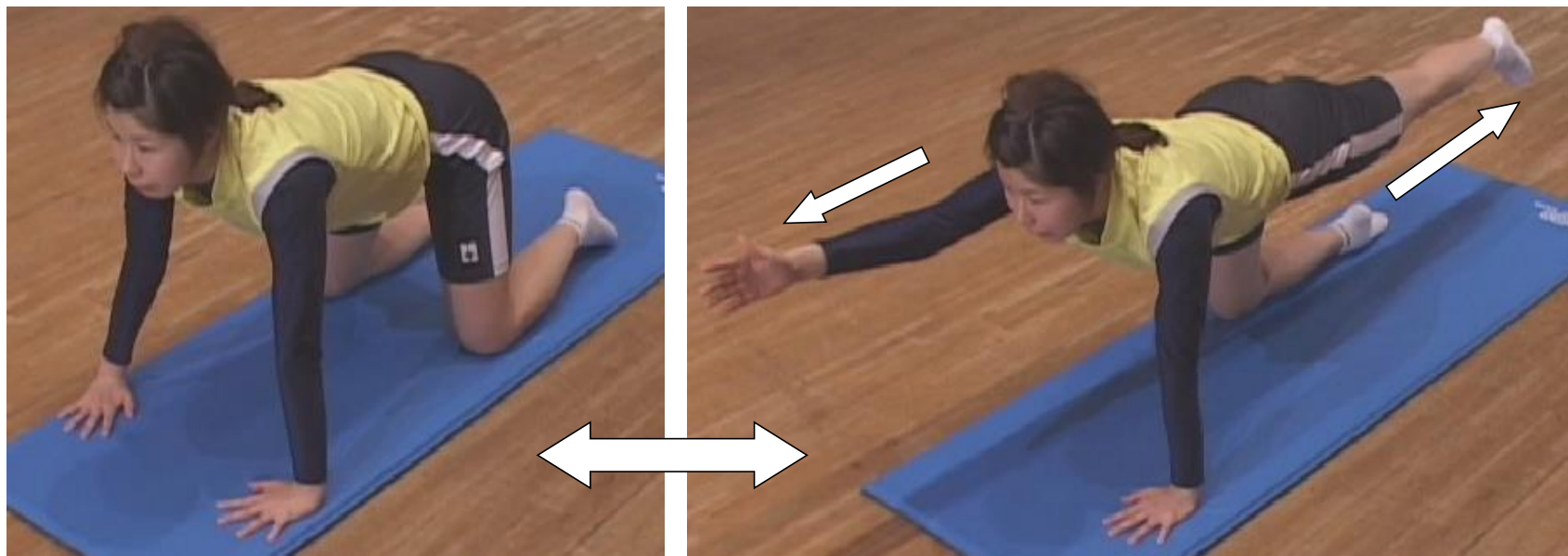
・膝のお皿とつま先が前を向くように、かかとから上にあげる





## 7、手脚の交互上げ

目的：背筋を鍛えることで姿勢が良くなり、腰痛の予防改善になります  
バランスも良くなります

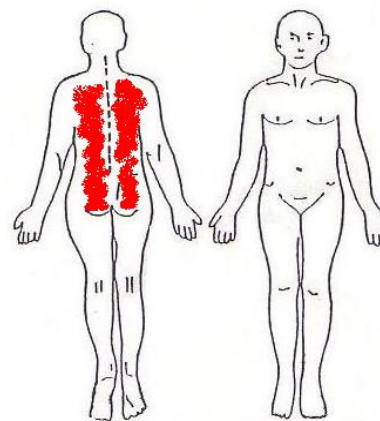


四つん這いから右腕と左脚を前後へ伸ばす  
※反対も同様に行う

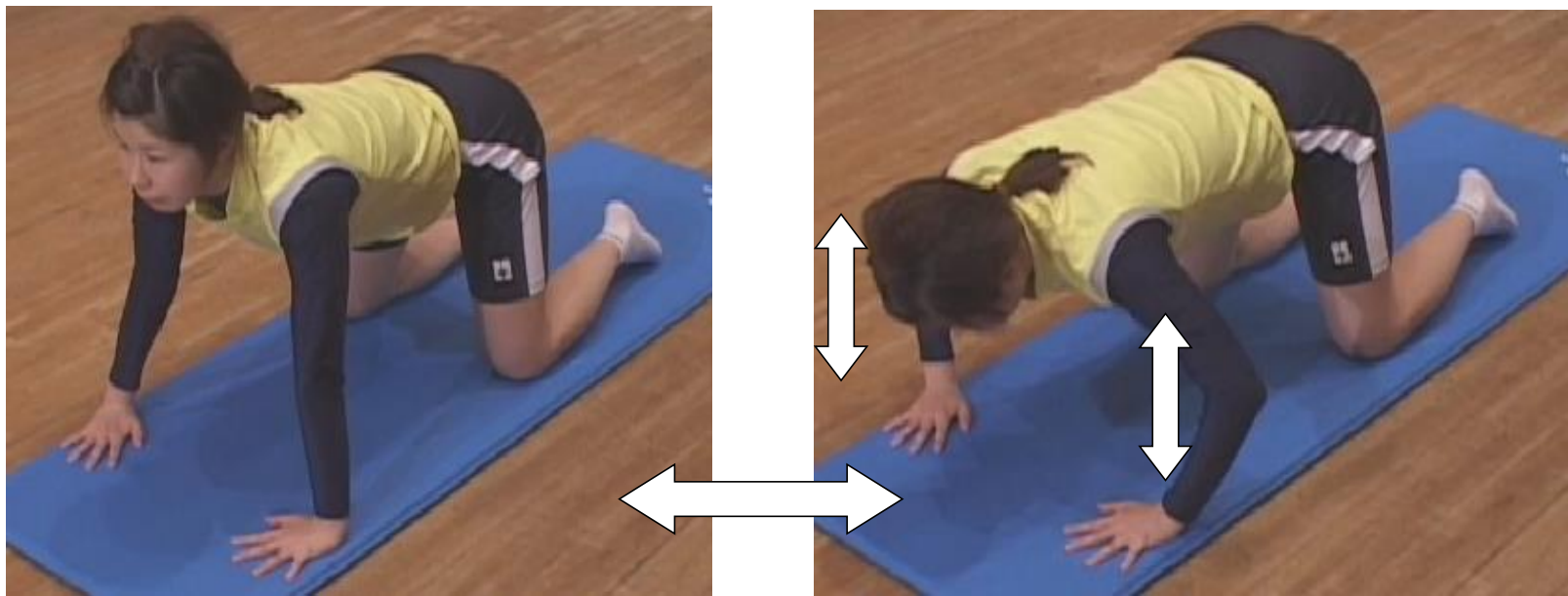
### ポイント

- ・腰を反らないように
- ・手から足が一直線になるように手足を前後に伸ばす
- ・バランスがとりにくい場合は、まず脚を伸ばしてから、次に腕を伸ばす

### 使う筋肉



## 8、腕立て伏せ 目的：胸の周囲の筋肉を鍛える



- ①肩幅に手を開いて四つん這いの姿勢になる
- ②息を吸いながら、お腹に力を入れて背筋を伸ばし、両腕を曲げてからだを支える
- ③息を吐きながら、からだを押し上げる。これを4回繰り返す

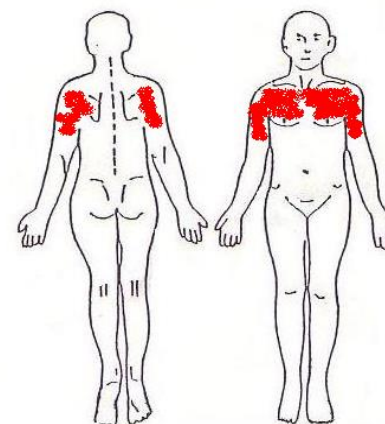
### ポイント

- ・腰を反らないように
- ・頭から腰が一直線になるように姿勢を保つ
- ・腕を曲げた時に両肘が肩より上の位置に行かない

### 注意

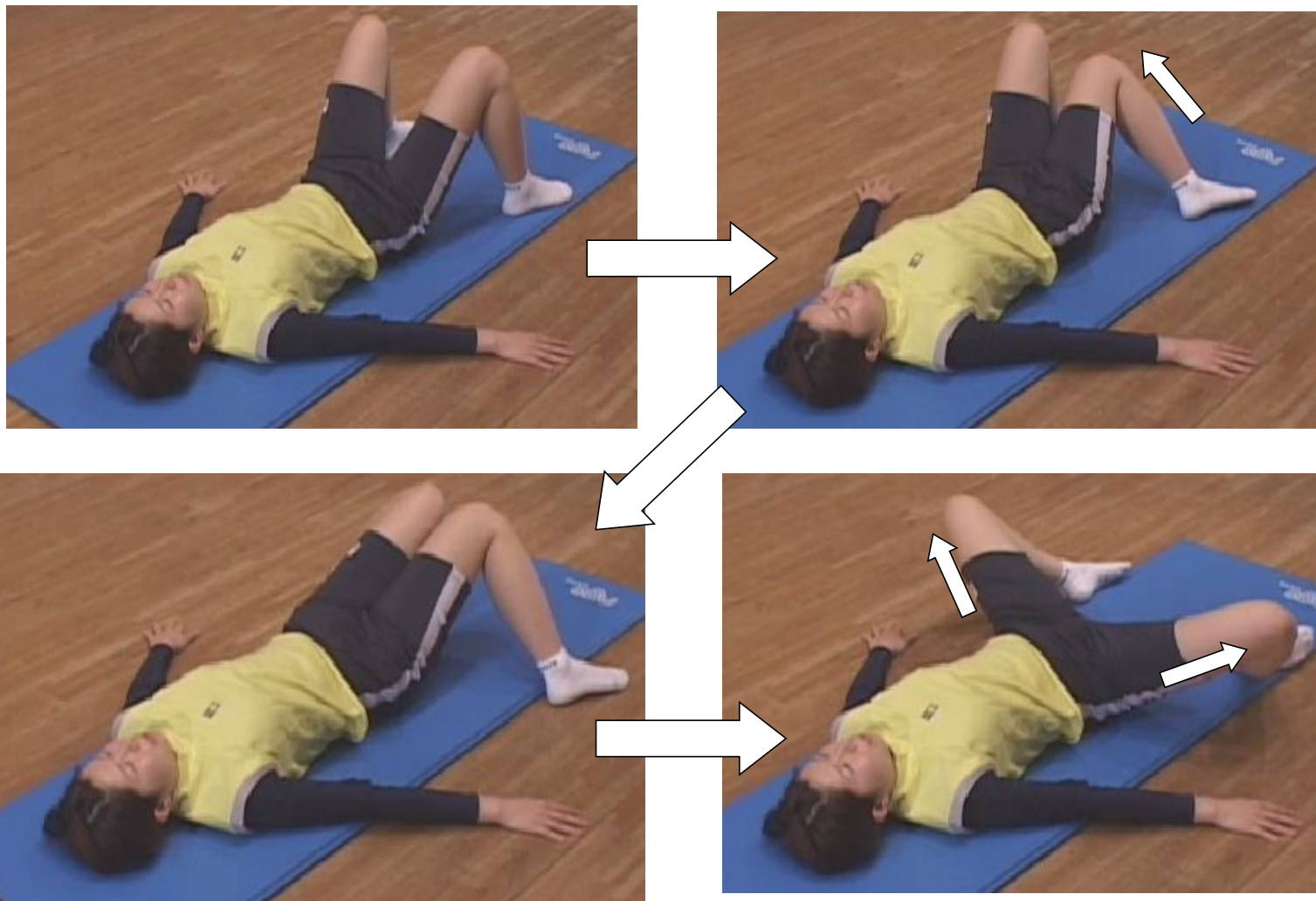
- ・手首に痛みのある場合は、中止しましょう

### 使う筋肉





9、膝いれ股開き 目的：股関節の動きを良くする事で、股関節痛の予防・改善につながります



- ①仰向けになり両膝を立て、右膝から交互に内側へ倒す
- ②両膝を内側へ倒す
- ③両膝を外側へ開く

ポイント

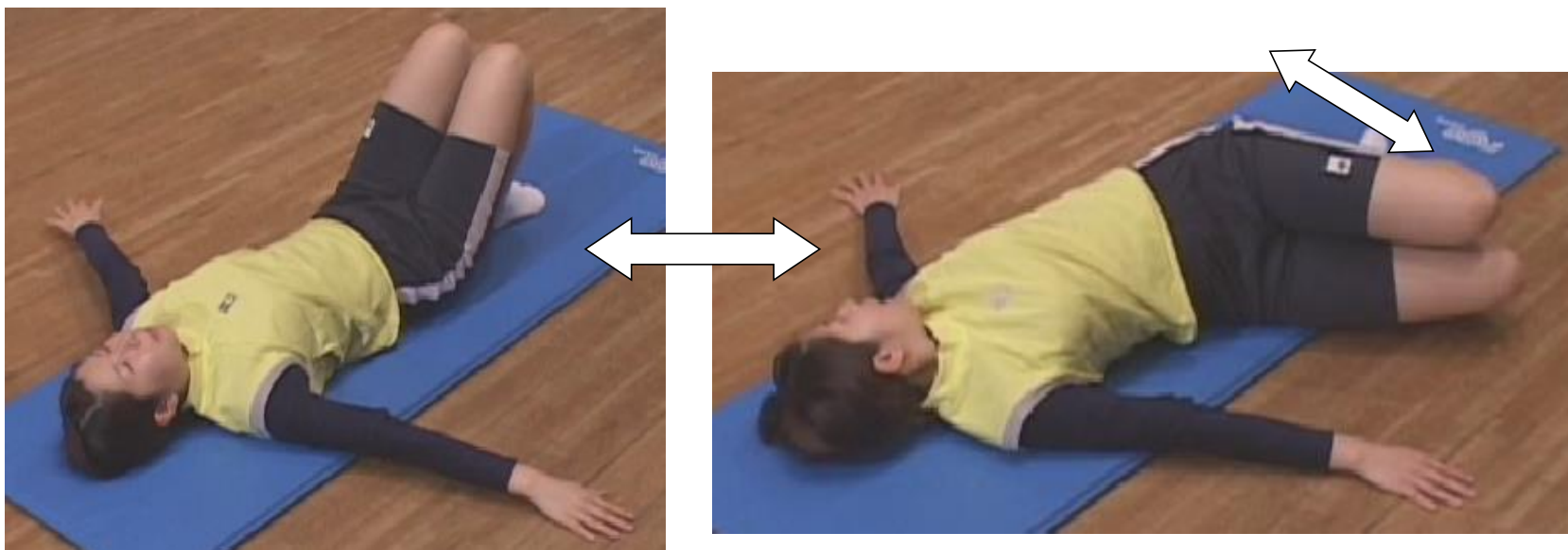
- ・開脚時には、両足の幅を少し狭くして行う
- ・動かさない側の脚は、できるだけ立てたままを保つ

注意

- ・股関節に痛みや違和感がある場合は中止しましょう

## 10、腰ひねり

目的：腰をひねり柔らかくすることで、腰痛予防・改善に役立つ



- ①仰向けになり、両膝をそろえて立てる
  - ②右側から交互に両膝をたおして腰を捻る
- ※反対も同様に行う 4回繰り返す

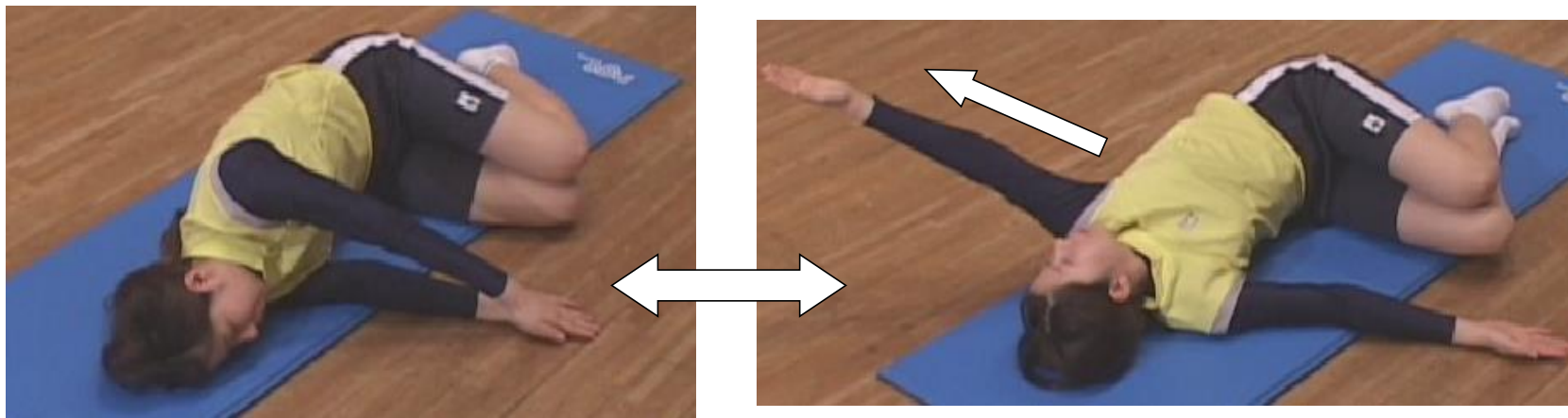
### ポイント

- ・ひねる動作で、肩が浮かないように上半身はできるだけ動かさない

### 注意

- ・腰に痛みがある場合は、中止しましょう

11、上体ひねり 目的：胸周りの筋肉を伸ばすことで背中への曲がりを予防したり、呼吸がしやすくなる



- ①横向きに寝て両膝を曲げ、両手は合わせておへその位置で床に置く  
②上になっている腕を斜め上へ開いて伸ばしたら、もとの位置に戻す。 2回繰り返す  
※反対を同様に行う

ポイント

- ・ひねる動作で、お尻をできるだけ動かさない。
- ・肩の動きに制限がある場合、腕を曲げて無理なくできる範囲で行う。
- ・腕を伸ばすときには、つけ根あたりから意識する