

～体幹の筋トレ～

頭上げ

お尻上げ

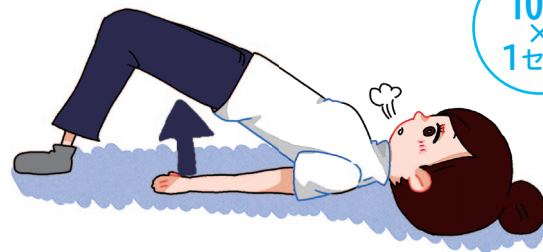
10回
×
1セット



- ①膝を立てた状態で、4秒かけて頭を持ち上げ、4秒かけて下ろします。
- ②急に下ろさず、ゆっくり下ろします。

ワンポイント 辛い方は無理をせずに両手を頭の後ろに回し、補助をしましょう。

10回
×
1セット



- ①膝を立てた状態で、4秒かけてお尻を上げ、4秒かけて下ろします。
- ②膝が開かないように気を付けましょう。

ワンポイント おへそを引っ込めるように力を入れると、より効果的です。

転倒予防・ロコモ編 (約5分)

片足立ち

つま先立ち

左右1分間
×
1セット



- ①姿勢を真っすぐに立ち、片足をすねの高さまで上げます。
- ②必ず、両手または片手で、机やイスに掴まって行いましょう。

ワンポイント ふらふらしたら、我慢せずに足を下ろしましょう。

10回
×
1セット



- ①両足を肩幅に開き、4秒かけて踵を上げ、4秒かけて踵を下ろします。
- ②必ず、両手または片手で、机やイスに掴まって行いましょう。

ワンポイント 腰が曲がって、お尻が後ろに突き出ないように!!

下ろす時が効いている時!

かたんなっせ体操では、「4秒かけて上げて、4秒かけて下ろす」体操がたくさんあります。この運動では、筋肉にいちばん効いているのは「上げる時」ではなく、実は「下ろす時」なのです。「下ろす時」は、どうしても力を緩めてしまいがちですが、ここを丁寧にすることが、健康な体への近道となるのです!

HP



お問合せ

医療法人朝日野会 朝日野総合病院 〒861-8072 熊本市北区室園町12番10号
総合リハビリテーションセンター(担当:森) TEL 096-344-3000 FAX 096-247-6159

介 護 予 防 体 操

かたんなっせ体操



運動時間の目安
— 全体 —
約40分

かたんなっせ体操って?

寝たきりにならないため、食べたいものを好きに食べるため、行きたいところへいつまでも自由に行くため…。そんな願いを叶えるために、「かたんなっせ体操」は作られました。豊かな老後を送るために、ぜひ「かたんなっせ体操」をご活用ください!

首・肩編

約15分

足編

約10分

体幹編

約10分

転倒予防
ロコモ編

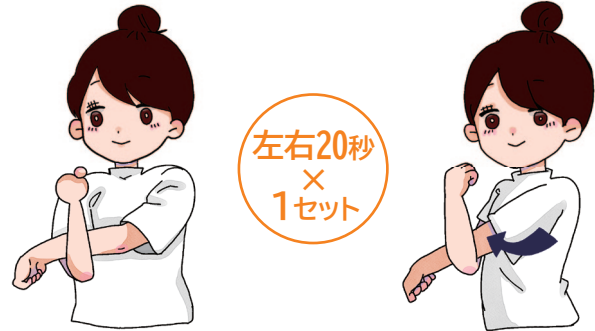
約5分



医療法人朝日野会 朝日野総合病院

首・肩編 (約15分)

肩の横と後ろの筋肉を伸ばします



左右20秒
×
1セット

- ①肘をひっかけて、腕を自分に引き寄せせるように後ろに引き寄せます。
- ②しっかり背筋を伸ばし、息を吐きながらしましょう。

ワンポイント 肘が曲がらないように気を付けましょう。

肩の前の筋肉を伸ばします



20秒
×
1セット

- ①椅子に座り、後ろで腕を組んで上げます。
- ②ゆっくり息を吐きながら、胸を張るように意識しましょう。

ワンポイント 前かがみにならないように、腰を伸ばしましょう。

肩周囲の筋肉を伸ばします

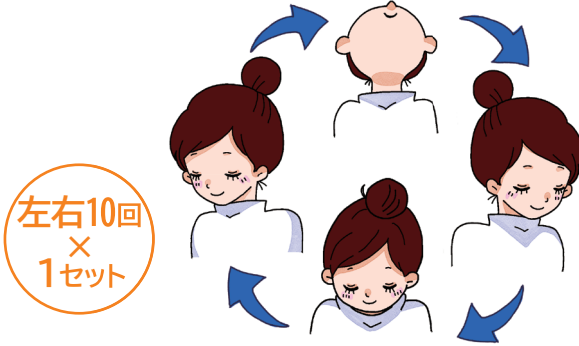


前後10回
×
1セット

- ①指先を肩に付けた状態で、肩回しをします。
- ②胸を張った状態で、ゆっくり大きく回します。

ワンポイント 肘で大きな円を描くように回しましょう。

首回しをします



左右10回
×
1セット

- ①背筋を伸ばした状態で、首を大きく回します。

ワンポイント 腰から回さないように気を付けましょう。首に痛みがある時は中止しましょう。

壁立て伏せ



10回
×
1セット

- ①背筋を伸ばして立ち、壁に真っすぐ両手をつきます。
- ②指先に力を入れて、4秒かけて肘肩を曲げて、4秒かけて伸ばします。

ワンポイント 両手は肩幅に広げ、指先に体重が乗るのを感じましょう。

グーパー運動



10回
×
1セット

- ①背筋を伸ばし、両手を肩の高さまで上げます。
- ②肘をしっかり伸ばし、両手を開閉します。4秒かけて開き、4秒かけて握ります。

ワンポイント 指がしっかり離れるように広げましょう。

タオル絞り



10回
×
1セット

どうきんしぼり

- ①肘を真っすぐ伸ばし、両手でタオルを握ります。
- ②4秒かけて1方向にねじり、4秒かけて逆方向にねじります。

ワンポイント 肘を曲げないように、手首からねじりましょう。

20秒って長いもんだあ～

20秒ってどれくらいでしょうか？
テレビのCMは15秒ですから、20秒はけっこうな長さです。しかし、この20秒にも理由があります。筋肉は色々な性質を持っていますが、時間をかけて伸ばすと緩むという性質があります。10秒程度では、筋肉は緩みきれないのです。ちょっと長いなあ、と感じても、20秒しっかり伸ばしましょう！

足編 (約10分)

膝伸ばし



左右10回
×
1セット

- ①椅子に腰掛けた状態で、膝を伸ばします。
- ②つま先を上に向け、4秒かけて膝を伸ばし、4秒かけてゆっくり下ろします。

ワンポイント もっと頑張りたい方は、深く座りましょう！

スクワット



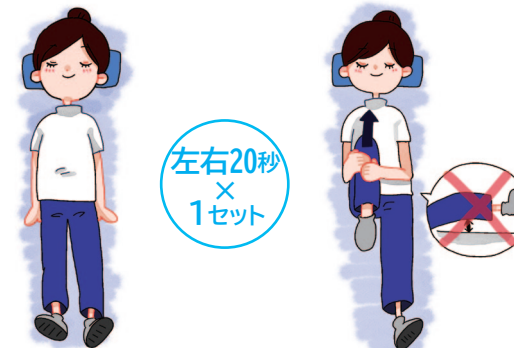
10回
×
1セット

- ①手すり等につかまり立ちます。
- ②4秒かけて腰膝を曲げ、4秒かけて腰膝を伸ばします。

ワンポイント 膝は真っすぐ向けましょう！また、膝の曲げる角度は45°が目安です。

体幹編 (約10分) ~腰のストレッチ~

足抱え込み



左右20秒
×
1セット

- ①仰向けの状態で腰膝を曲げ、胸に向かって真っすぐ引き寄せます。
- ②20秒ゆっくり数えて、ゆっくり戻します。

ワンポイント 反対の足が、床から離れないように！

腰ひねり



左右20秒
×
1セット

- ①仰向けの状態で腰膝を曲げ、左右にゆっくり腰をひねります。
- ②頭は上を向いたまま20秒保持し、ゆっくり戻しましょう。

ワンポイント 肩が床から離れないように！