

岩国はつらつ体操 (DVDバージョン)

転倒を予防し、筋力・柔軟性やバランスを高めるための体操です。

☆注意点

- ① 体調に合わせて少しずつ運動量を増やしていきましょう。
- ② 呼吸を止めず「1.2.3.4.5.6.7.8」とゆっくり数を数えながら行いましょう。
- ③ 動かしている筋肉を意識し「筋肉が伸びている」「筋肉に力が入っている」という感覚を大切にしましょう。

床の上で行う体操

10 体幹・下半身の筋力強化

(1)膝を伸ばして片足を15cm上げる

左足から
8秒×3回
×左右

大腿四頭筋の強化を行うことで、階段昇降が楽になる

⇒大腿四頭筋にしっかり力を入れ、膝が伸びていることを意識しましょう。

片膝を立てる
手を後ろにつく。
つま先は自分の
方に向ける

1.2.3.4.5.6.7.8



15cm程度

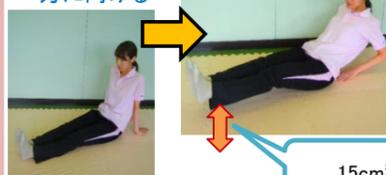
(2)膝を伸ばして両足を15cm上げる

8秒×3回

大腿四頭筋や下部腹筋の強化

⇒太腿と下腹に力が入っていることを意識しましょう。

手を後ろにつく。
つま先は自分の
方に向ける



15cm程度

(3)四つ這いから、手や足を上げる。

①片手を上げる

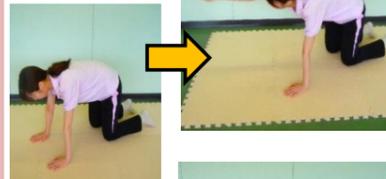
左手から
8秒×1回
×左右

背筋や殿筋を強くする。

腕と太腿は床に
垂直
背中は床と平行

1.2.3.4.5.6.7.8

指先を見る



②片足を上げる

左足から
8秒×1回
×左右



③片方の手と反対側の足を上げる

左手右足から
8秒×3回
×左右



(4)仰向けに寝て上体を起こす

8秒×3回

腹筋を強化する

両膝をたてる
両手をももの
上に置く

1.2.3.4.5.6.7.8

おへそを覗き込む



(5)両膝を立てて、お尻を上げる

8秒×3回

大殿筋・背筋を強化する

手を床につく
足を肩幅にひらく

1.2.3.4.5.6.7.8



肩から膝がまっすぐなるようにお尻を上げる

座って行う体操

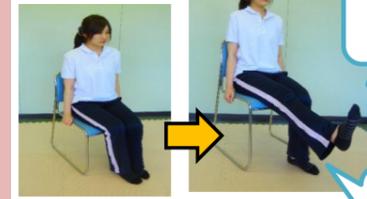
(1)片方の膝を伸ばす

左足から
8秒×3回
×左右

大腿四頭筋の強化を行うことで、階段昇降が楽になる

椅子に深く腰をかける
座面の淵を掴む

1.2.3.4.5.6.7.8



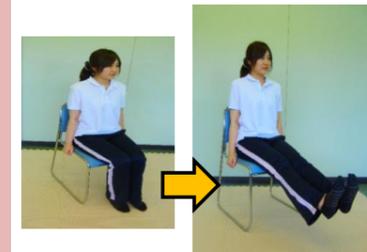
つま先は自分の方に向ける

膝をまっすぐに伸ばす

(2)両方の膝を伸ばして、上げた状態で止める

8秒×3回

大腿四頭筋や下部腹筋の強化



(3)左右に体重移動する。

①左右に手を伸ばす

左手側から
8秒×左右
×2回

左手を横に上げる

1.2.3.4.5.6.7.8

1.2.3.4.5.6.7.8



お尻が浮くくらいまで傾ける

②両足を浮かせ、左右に手を伸ばす

左手側から
8秒×左右
×3回

左手を横に上げる

1.2.3.4.5.6.7.8

1.2.3.4.5.6.7.8



両足を浮かす

足を浮かせたまま、横に身体を傾ける

(4)身体を後ろに傾けた状態から身体を起こす

8秒×3回

腹筋を強化する

浅めに腰を掛ける
胸の前で手を組む
身体を後ろに倒す

1.2.3.4.5.6.7.8



背もたれにもたれない

(5)前かがみの状態からお尻をわずかに浮かす

8秒×3回

大殿筋・背筋を強化する

胸の前で手を組む
体を前に傾ける

1.2.3.4.5.6.7.8



お尻を上げすぎない