

# 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。

### 立って行う体操

### 座って行う体操

#### 1. 深呼吸

2回  
鼻から吸って  
口からゆっくり  
吐く

足を肩幅に開く  
背筋を伸ばす



椅子に座って  
「立って行なう体操」と  
同じ様に行う

足を肩幅に開く  
背筋を伸ばす



#### 2. 首の運動:

(1)前・後に倒す

首周りの筋肉をバランスよく伸ばし、首の動きを保つ。

前から  
8秒×3回

⇒伸ばしている筋肉を意識しましょう。

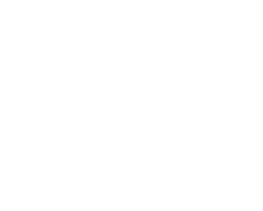


椅子に座って  
「立って行なう体操」と  
同じ様に行う



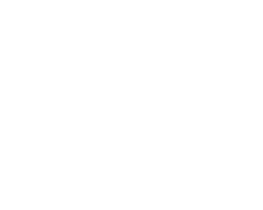
(2)左・右に倒す

左から  
8秒×3回



(3)左・右に向く

左から  
8秒×3回



(4)首を大きく回す

左回しから  
8秒×3回



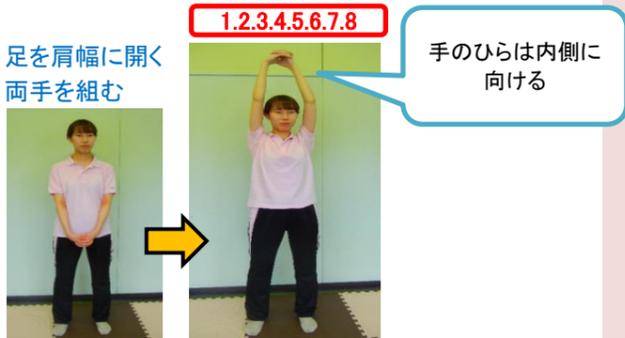
#### 3. 上半身の運動:

(1)肘を伸ばし、まっすぐ上に伸ばす

肩の動きを改善し、姿勢を安定させる。

8秒×3回

⇒体や腕がしっかり伸びていることを意識しましょう。



椅子に座って  
「立って行なう体操」と  
同じ様に行う



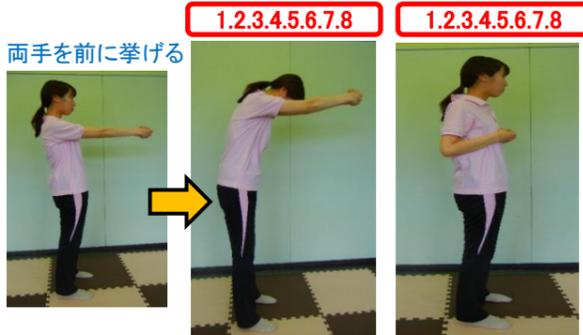
(2)両手を組み前に突き出す

肩の動きを良くするため、肩甲骨を離す、引き寄せる。

⇒脇を閉じて肘を後ろに引く

8秒×2方向  
×3回

⇒肩甲骨の動きを意識しましょう。



(3)両手を挙げた状態で右・左に倒す

左から  
8秒×左右  
×3回

体の側面の筋肉を伸ばし、姿勢を安定させる。

⇒脇腹や腕がしっかり伸びていることを意識しましょう。

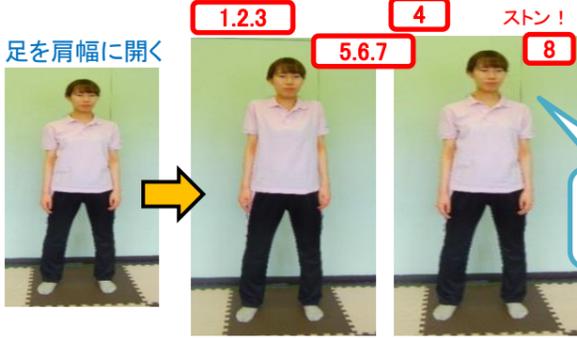


4 肩こり体操

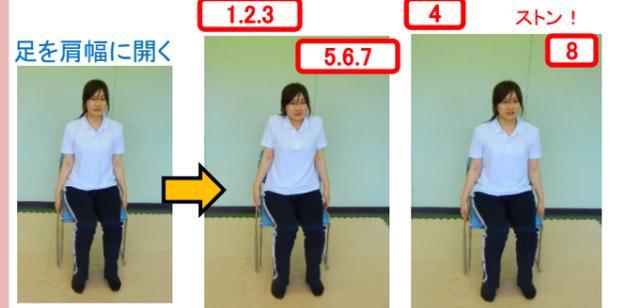
(1)肩を同時にすくめストンと落とす

8秒×3回

肩周りの筋肉を動かすことで、肩の血流を改善する。



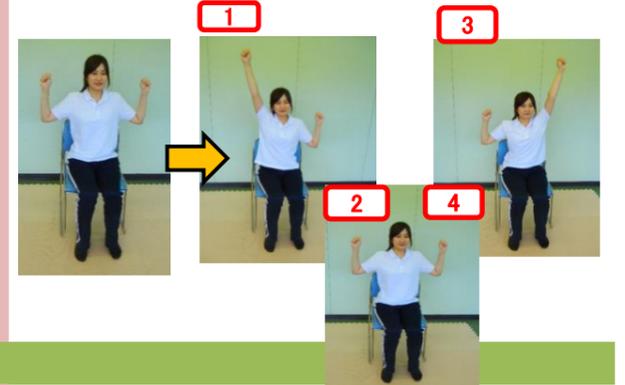
椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う



(2)腕を交互に突き上げる

左手から  
8秒×3回

肩を繰り返して動かすことで、血流改善し、肩こりを予防する。



5. 二重課題:

(1)足踏みしながら両方の手の親指～小指を順番に折り曲げる

①両手同時に

1～10

手と足を同時に動かすことで脳を活性化させる。

※難しい人は、まず手の動きを意識しましょう。手ができれば、足踏みをしましょう



椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う



②一指ずつ

1～10

片方の親指を曲げる



(2)足踏みしながら、指(親指～小指の順に)を回す

親指から  
8秒×5指

指を合わす



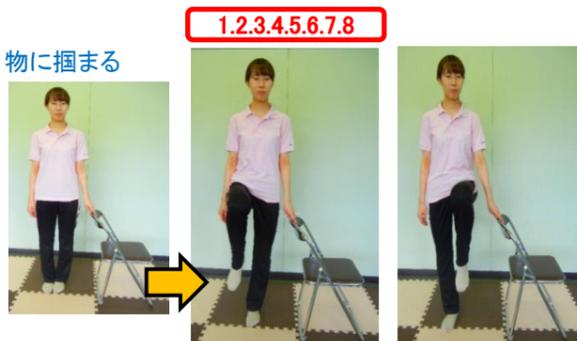
6 下半身の運動

(1)片足立ち

左足から  
上げる  
8秒×左右  
×3回

バランスの改善と下肢全体の筋力を強化する。

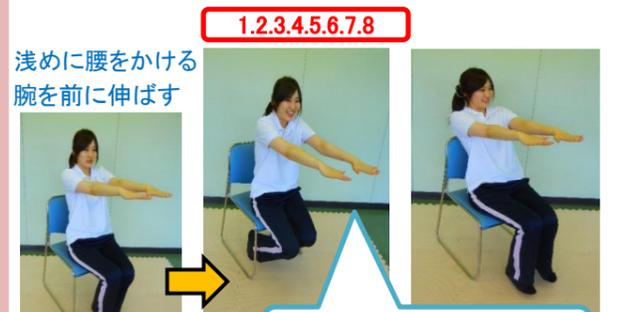
⇒足の裏にかかっている体重を感じましょう。



(1)体を前後に傾ける

前から  
8秒×前後  
×3回

バランスを改善する。



(2)かかとを上げる

8秒×3回

前方へのバランス強化と下腿三頭筋(ふくらはぎ)を強化する。

⇒下腿三頭筋に力が入ることを意識しましょう。



(2)かかとを上げる。

8秒×3回

下腿三頭筋を強化する。

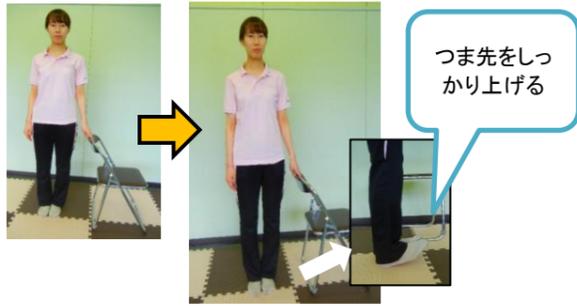


(3)つま先を上げる

8秒×3回

後方へのバランス強化と前頭骨筋(すねの外側)を強化する。

⇒前頭骨筋に力が入ることを意識しましょう。



(3)つま先をあげる。

8秒×3回

前脛骨筋を強化する。

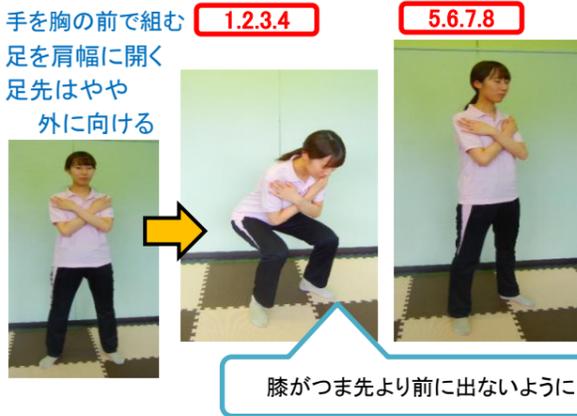


(4)スクワット

8秒×3回

下肢筋力(特に大腿四頭筋(大腿の前側))を強化する。

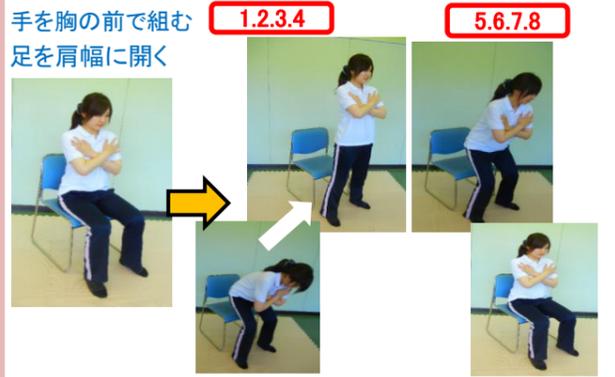
⇒大腿四頭筋に力が入っていることを意識しましょう。



(4)椅子の立ち座り。

8秒×3回

下肢筋力(特に大腿四頭筋)の強化



(5)しこを踏む

左足から  
8秒×3回

骨に圧を加えることで、骨粗しょう症を予防する。



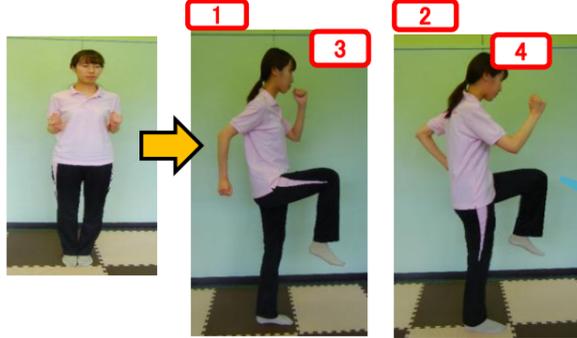
椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う



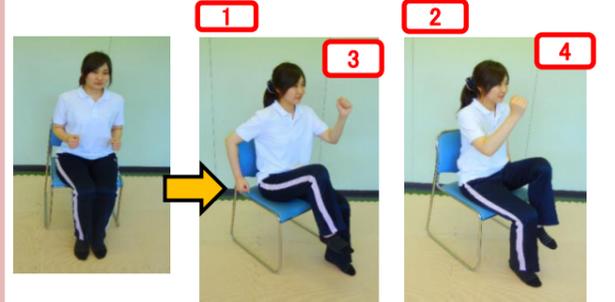
(6)足踏み(もも上げ)

左足から  
8秒×3回

腸腰筋の強化とバランスを改善する。



椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う



7 体幹の運動

(1)体を前後に倒す

前から  
8秒×3回

身体の柔軟性を高め、姿勢を安定させる。



椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う



床の上で行う体操

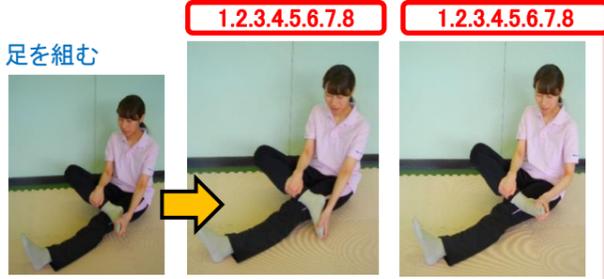
座って行う体操

8 足首の運動

(1) 足首を回す

左足から  
8秒×2方向  
×左右

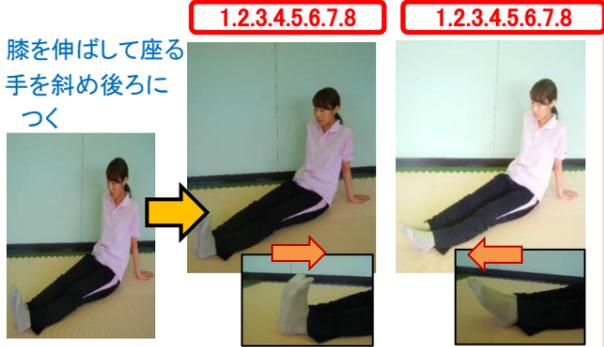
足関節の柔軟性を改善し、踏みにくくする。



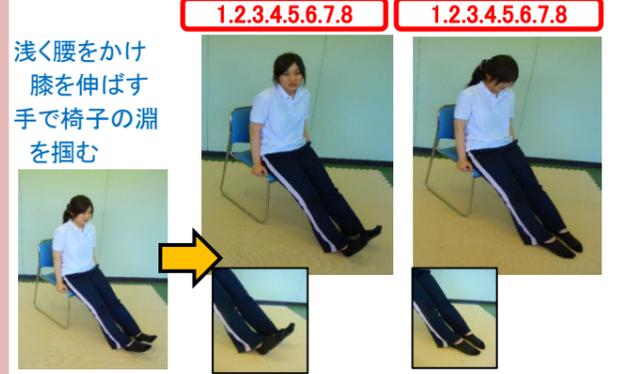
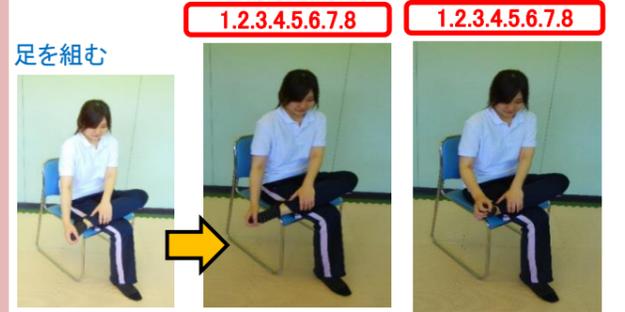
(2) 足首を上・下に向ける

上から  
8秒×2方向  
×3回

⇒伸びている筋肉を意識しましょう。



椅子に座って  
「床の上で行なう体操」と  
同じ様に行う



9 身体の柔軟性を高める

(1) 膝を伸ばして体を前に倒す

8秒×3回

背中・ハムストリング(大腿の後側)を伸ばし、柔軟性を改善する。

⇒背中・ハムストリングの筋肉が伸びていることを意識しましょう。



(1) 片方の膝を伸ばして体を前に倒す

左足から  
8秒×3回  
×左右

背中・ハムストリングを伸ばし、柔軟性の改善



(2) 両足を開いて体を倒す

① 前に倒す

8秒×3回



(2) 片足を開いて伸ばし体を倒す

左足から  
8秒×2方向  
×3回

腰腸助筋 ハムストリング等の柔軟性改善



② 右・左に倒す

左から  
8秒×左右  
×3回

腰腸助筋 ハムストリング等の柔軟性改善



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。



(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

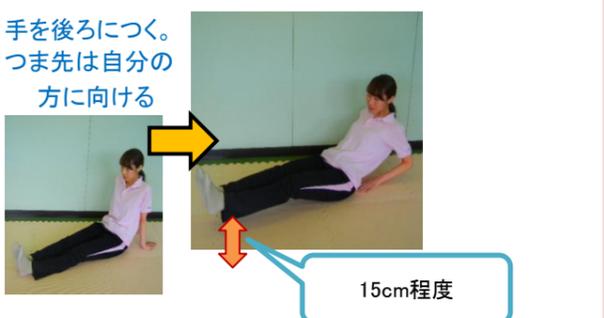


(2) 膝を伸ばして両足を15cm上げる

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。



(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)四つ這いから、手や足を上げる。

①片手を上げる  
背筋や殿筋を強くする。

左手から  
8秒×1回  
×左右

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

腹筋を強化する

8秒×3回

(5)両膝を立てて、お尻を上げる

大殿筋・背筋を強化する

8秒×3回

腕と太腿は床に垂直  
背中は床と平行



1.2.3.4.5.6.7.8

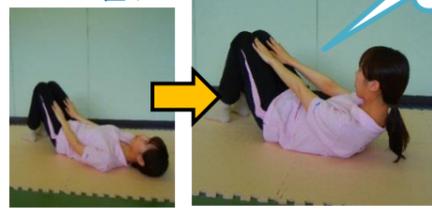
指先を見る



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



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

(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

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

(4)身体を後ろに傾けた状態から身体を起こす

腹筋を強化する

8秒×3回

(5)前かがみの状態からお尻をわずかに浮かす

大殿筋・背筋を強化する

8秒×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



お尻が浮くくらいまで傾ける

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

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

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

11 整理運動

2回



椅子に座って同様に行う

