

しゅんとう 体操

最近、
少し弱って
きたかなと
思う人に

介護の
いらない
からだづくり
を



年齢に伴い普通の生活をしていても、心身機能や生活機能が少しずつ低下していきます。そこで、自分らしくいつまでも生き生きと暮らすためには、運動をすることが必要です。元気な人は、できるだけそのまま元気であるために、少し弱ってきたかなと思う人は元気を取り戻すために、「しゅんとう体操」を始めましょう！体操を始めるのに年齢は関係なく、いくつになっても遅すぎるということはありません。「継続は力なり」で続けていくことが一番大切です。

丸亀市地域包括支援センター

体操を行う上での姿勢

体操を行う上での注意

立位

軽く脚を開いて立つ。膝は伸ばしきらないように注意する。ふらつく場合は椅子や壁などにつかまって行い、転倒には十分注意する。

座位

よい姿勢で座る。椅子はしっかりと安定したものを選ぶ。



長座位

左右対称な姿勢で座る。横座りでは左右対称にならないので行わない。筋トレ中は前に両脚を出して座る。



- 呼吸は止めないでください。
- 反動をつけず、ゆっくり行ってください。
- 痛みがある場合は無理をしないでください。
- 最初は無理のない範囲で行い、少しずつ慣らして行ってください。
- 体調が悪い時は行わないでください。
- 現在通院している人は、主治医と相談してから始めてください。

**注意事項を守って
安全でケガのない運動を
心がけましょう。**

準

備

体

操

立位 座位 長座位
共通 ①~⑥

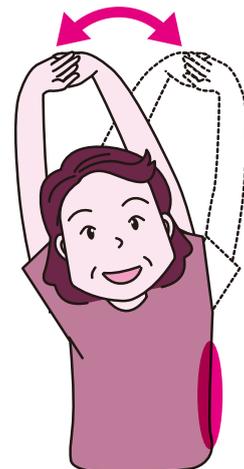
① 腕あげ

- ①両手を組み、そのままゆっくりと上にあげ、ゆっくりと下ろす。(2回)



② 上体の横曲げ

- ①両手を組み、ゆっくりと上にあげ、上体を右側に倒して脇を伸ばす。
- ②真上まで戻し、次に左側に倒す。(2回ずつ)
- ③真上まで戻し、下ろす。

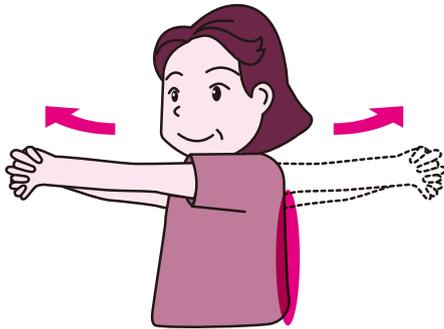


ウォーミングアップ

準備体操続き

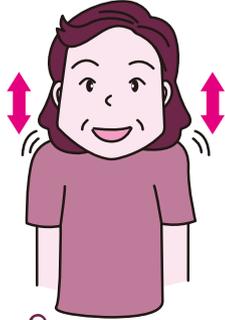
③ 上体のねじり

- ①両手を組み、ゆっくり前に上げ（90度くらい）上体を右側にねじる。
- ②前まで戻し、次に左側にねじる。（2回ずつ）
- ③前まで戻し下ろす。



④ 肩の上げ下げ

- ①両肩を上げ、さっと下ろす。（8回）

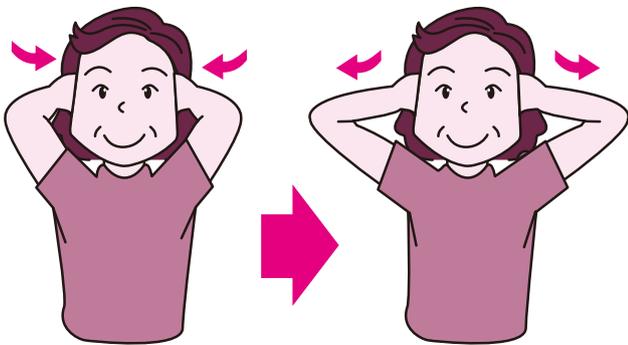


ポイント

首はすぼめない。
肘は曲げない。

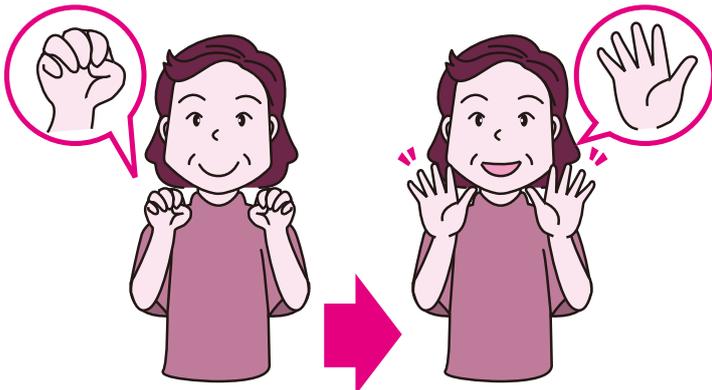
⑤ 肘の開け閉め

- ①両手を耳にあて、顔の前で肘を閉じたり開いたりする。（2回ずつ）



⑥ 指の曲げ伸ばし

- ①両手をグー、パーする。（8回ずつ）



7 脚の裏伸ばし

- ①太ももの前を触りながら上体を倒していき、脚の裏側が伸びていると感じたところでしばらく止まる。
- ②ゆっくり上体をおこす。（2回）

立って【立位】



ポイント

お腹と太ももを近づけるように倒していき、背中は丸くしない。

- ①両脚を前に伸ばし、つま先を持ち上げる。
- ②太ももの前を触りながら上体を倒していき、脚の裏側が伸びていると感じたところでしばらく止まる。
- ③ゆっくり上体をおこす。（2回）

椅子に座って【座位】

ポイント

お腹と太ももを近づけるように倒していき、背中は丸くしない。椅子から滑り落ちないように注意する。



床に座って【長座位】

- ①両脚を前に伸ばす。
- ②太ももの前を触りながら上体を倒していき、脚の裏側が伸びていると感じたところでしばらく止まる。
- ③ゆっくり上体をおこす。（2回）



ポイント

お腹と太ももを近づけるように倒していき、背中は丸くしない。

筋力アップ体操

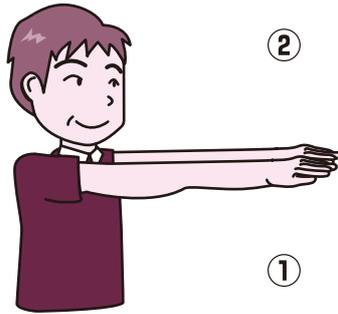
筋力トレーニング

筋力アップで、健康な足腰に！

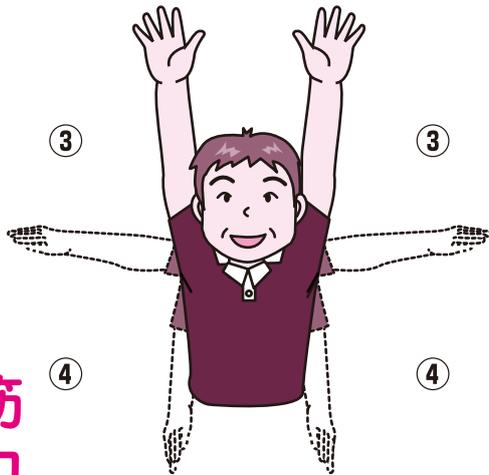
1 腕

立位 座位 長座位
共通

- ①両手をゆっくり前に上げ（90度くらい）そこで止める。



- ②真上に上げ、そこで止める。
- ③横に下ろし、そこで止める。
- ④体の横まで下ろす。（2回）

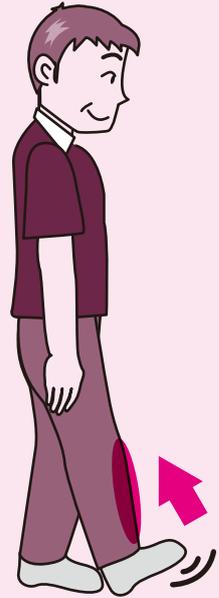


必ず「準備体操」を行ってから「筋力アップ体操」を行ってください。

準備体操を行わないと肉離れなどの思わぬケガをすおそれがあります。

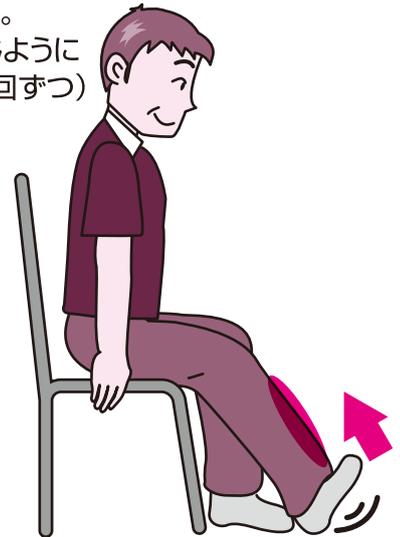
2 つま先上げ

- ①右脚を少し前に出す。つま先をできるだけ高く上げる。
- ②左脚も同じように行う。（8回ずつ）



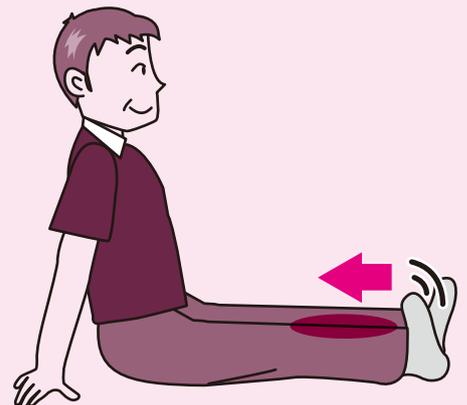
立って【立位】

- ①右脚を少し前に出す。つま先をできるだけ高く上げる。
- ②左脚も同じように行う。（8回ずつ）



椅子に座って【座位】

- ①右脚のつま先をできるだけ自分の方に向ける。
- ②左脚も同じように行う。（8回ずつ）



床に座って【長座位】

3 ひざ伸ばし

- ①右脚のひざをできるだけまっすぐ伸ばして持ち上げる。
- ②左右交互に行う。(8回ずつ)

ポイント

太ももの前に力を入れる。身体が後ろに倒れないようにする。

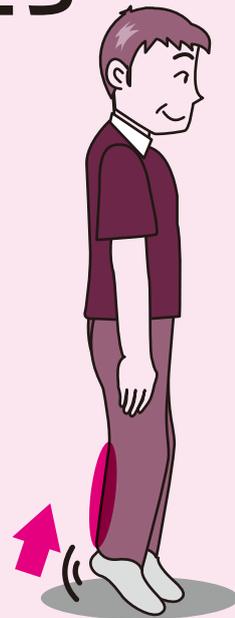


4 つま先立ち

- ①つま先を正面に向け、両方のかかとを上げ、ゆっくりと下ろす。(8回)

ポイント

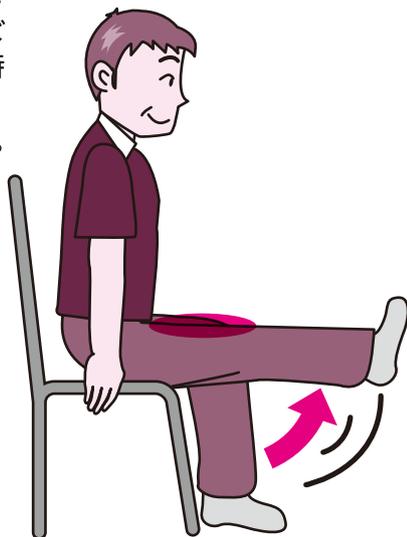
親指の付け根辺りで体重を支えるようにする。ふらつく場合は壁などをもち、転倒しないように注意する。



- ①右脚のひざをできるだけまっすぐ伸ばすように持ち上げる。
- ②左右交互に行う。(8回ずつ)

ポイント

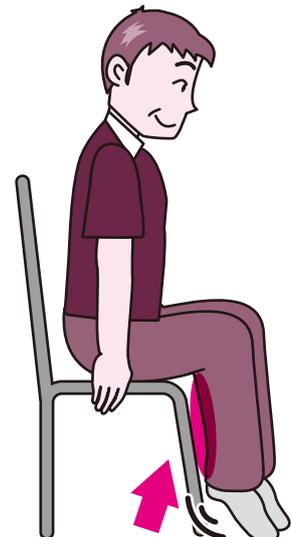
太ももの前に力を入れる。身体が後ろに倒れないようにする。



- ①つま先を正面に向け、両方のかかとを持ち上げ、ゆっくりと下ろす。(8回)

ポイント

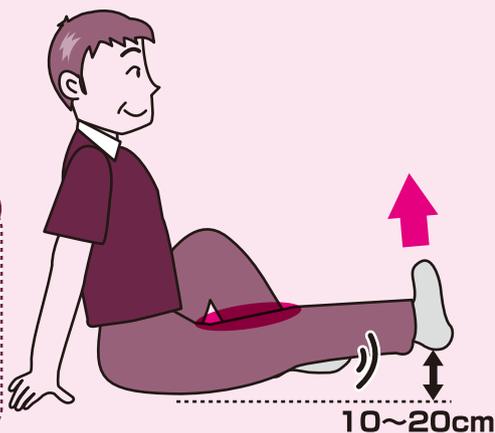
余裕があれば、身体を少し前に倒し、親指の付け根辺りに体重をかけながら行う。



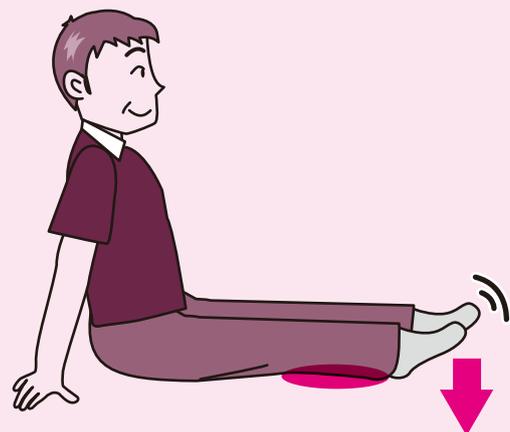
- ①左脚のひざを立てる。
- ②右脚のひざをできるだけまっすぐ伸ばして10~20cmくらい持ち上げる。
- ③左脚も同じように行う。(8回ずつ)

ポイント

腰に負担をかけないよう、持ち上げない方のひざは立てておく。

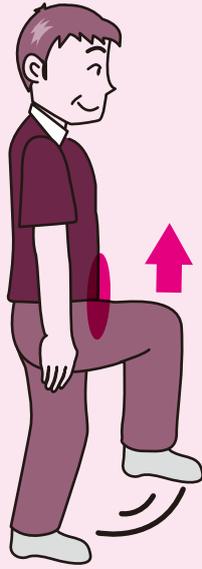


- ①両方のつま先をできるだけ床に近づけるよう力を入れ、ゆっくりと戻す。(8回)



5 ももあげ

- ①右脚から交互に足踏みをするように脚を持ち上げる。4回ずつ持ち上げたら、次の右脚は持ち上げたまましばらく止める。
- ②左脚からも同じように行う。



ポイント

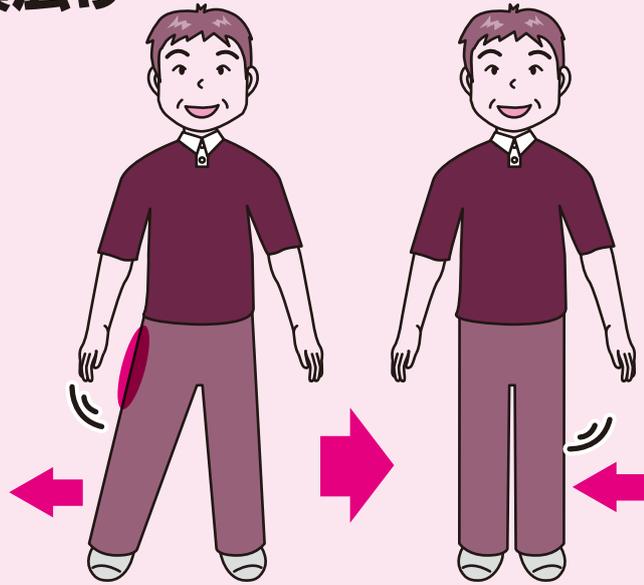
脚を上げすぎて腰を反らさないように注意する。
余裕があれば手を一緒に振る。

6 脚の横広げ

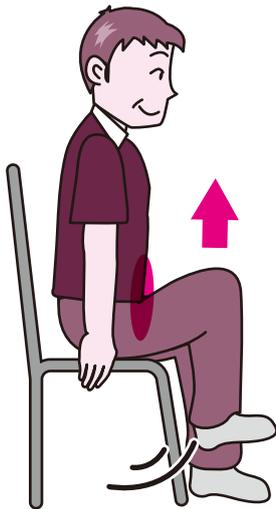
- ①右脚を右真横に出し、左脚を揃える。
- ②左脚を左真横に出し、右脚を揃える。(8回ずつ)

ポイント

つま先は正面に向け、横には向けない。大きく出しすぎて、前かがみにならないよう注意する。横に出した脚にしっかり体重をかける。



- ①右脚から交互に足踏みをするように脚を持ち上げる。4回ずつ持ち上げたら、次の右脚は持ち上げたまましばらく止める。
- ②左脚からも同じように行う。



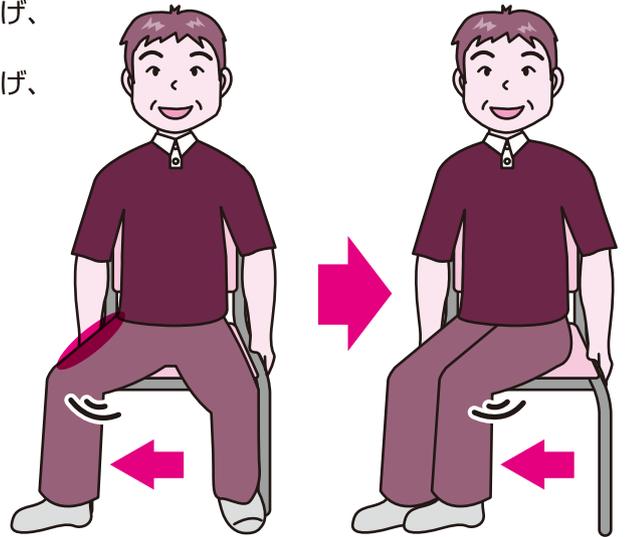
ポイント

脚を上げすぎて腰を反らさないように注意する。
余裕があれば手を一緒に振る。

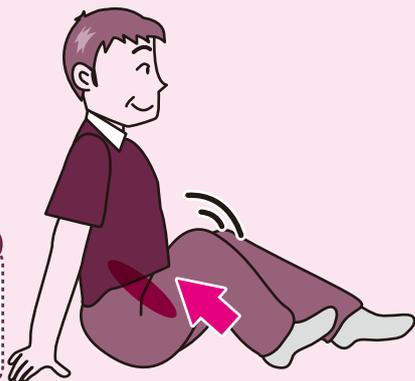
- ①右脚を右横に広げ、左脚を揃える。
- ②左脚を左横に広げ、右脚を揃える。(8回ずつ)

ポイント

足先ではなく、太ももを開くようにする。身体は横を向かないように真正面を向いたまま行う。



- ①両ひざを立てる。
- ②右脚から交互にひざを胸に近づけるように持ち上げる。4回ずつ持ち上げたら、次の右脚は持ち上げたまましばらく止める。
- ③左脚からも同じように行う。



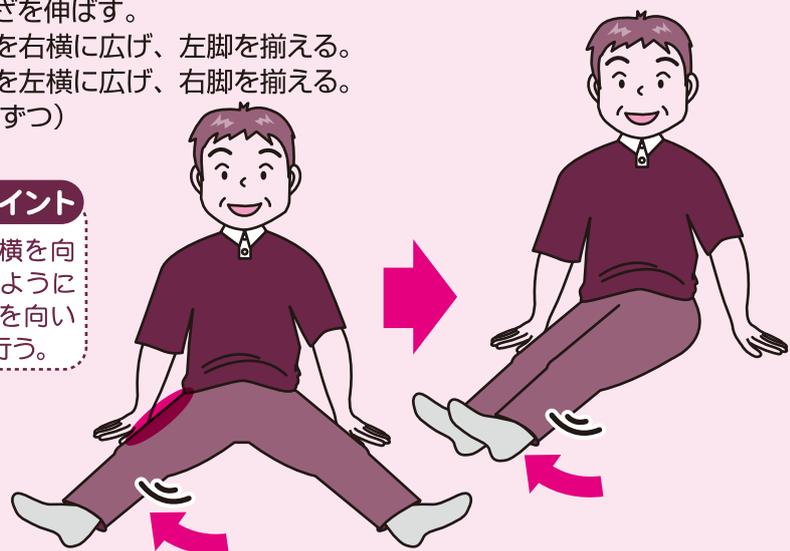
ポイント

脚を上げすぎて腰を反らさないように注意する。

- ①両ひざを伸ばす。
- ②右脚を右横に広げ、左脚を揃える。
- ③左脚を左横に広げ、右脚を揃える。(8回ずつ)

ポイント

身体は横を向かないように真正面を向いたまま行う。



整理体操

クールダウン

動かした筋肉をほぐしましょう。

立位 座位 長座位
共通 ①~④

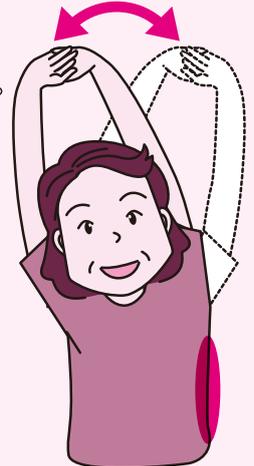
① 腕あげ

- ①両手を組み、そのままゆっくりと上にあげ、ゆっくりと下ろす。(2回)



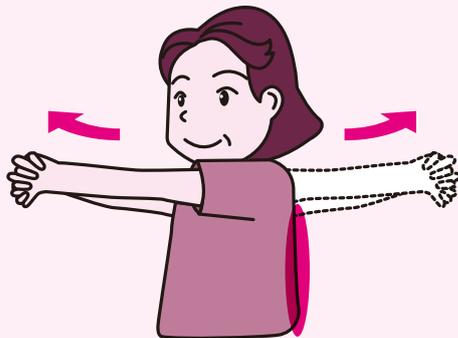
② 上体の横曲げ

- ①両手を組み、ゆっくりと上にあげ、上体を右側に倒して脇を伸ばす。
- ②真上まで戻し、次に左側に倒す。(2回ずつ)
- ③真上まで戻し下ろす。



③ 上体のねじり

- ①両手を組み、ゆっくりと前に(90度くらい)上げ、上体を右側にねじる。
- ②前まで戻し、次に左側にねじる。(2回ずつ)
- ③前まで戻し下ろす。



④ 肩回し

- ①両手を肩にあて、肘で円を描くように前にゆっくり回す。
- ②次に後ろにゆっくり回す。(2回ずつ)



続きは最後の7ページへ

健康をたもつために
自分の身体にあった
ペースで無理なく
毎日続けましょう!



整

理

体

操

続

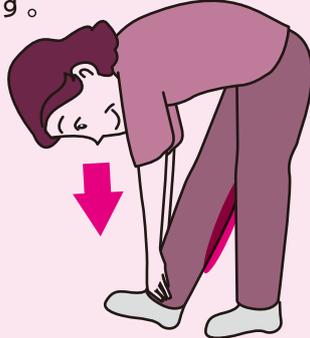
き

クールダウン

立って【立位】

5 脚の裏伸ばし

- ①右脚を一步前に出し、太ももを触りながら上体を倒していき、脚の裏側が伸びていると感じたところでしばらく止まる。
- ②ゆっくり上体を起こす。
- ③左脚も同じように行う。(2回ずつ)



ポイント

お腹と太ももを近づけるように倒していき、背中は丸くしない。

椅子に座って【座位】

- ①右脚を前に伸ばし、つま先を持ち上げる。
- ②太ももを触りながら上体を倒していき、脚の裏側が伸びていると感じたところでしばらく止まる。
- ③ゆっくり上体を起こす。
- ④左脚も同じように行う。(2回ずつ)



ポイント

お腹と太ももを近づけるように倒していき、背中は丸くしない。椅子から滑り落ちないように注意する。

床に座って【長座位】

- ①左のひざを軽く曲げ、右脚は伸ばす。
- ②太ももを触りながら上体を倒していき、脚の裏側が伸びていると感じたところでしばらく止まる。
- ③ゆっくり上体を起こす。
- ④左脚も同じように行う。(2回ずつ)



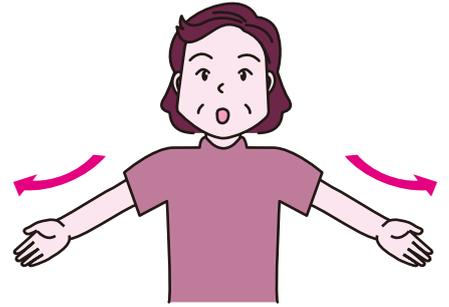
ポイント

お腹と太ももを近づけるように倒していき、背中は丸くしない。

6 深呼吸

立位 **座位** **長座位**
共通

- ①胸を広げるよう、ゆっくり息を吸う。
- ②ゆっくり息をはく。(4回)



「筋力アップ体操」
の後は
「整理体操」
を行い
動かした筋肉をほぐし
十分な水分と休養を
とりましょう。

丸亀市 地域包括支援センター

丸亀市大手町二丁目4番21号
(丸亀市役所2階)

電話
0877-24-8933(直通)
FAX
0877-24-8914

メールアドレス
hokatsu@city.marugame.kagawa.jp