

カラダ喜ぶみんなの体操♪

# かろいきなごみ体操

ハイサイン! げんきンチャーガンジューン

いつでもどこでもだれとでも、なごみ体操 1・2・3!

まんべんなく全身に効く! **全身編**

まずは筋力を高めることを目標に! **筋力アップ編**

バランス能力を重視して! **バランス編**

骨密度に注目! **骨密度アップ編**

筋力アップをさらにめざすなら! **番外編**

☆☆☆「まずはやってみる」 ☆☆☆「もう少し行けるぞ」 ☆☆☆「元気いっぱい」  
\*必ず、テーブルや壁など、体を支えられるものがある場所で行ってください。

レベルアップの目安 0123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100  
まずはできる回数→10回→20回  
20回できたら次のレベルに。

⑧と⑨は→10秒→20秒→30秒→60秒できたら次のレベルに。

**1 A&W「エー&ダブル」I「アイス」W「ワーラ」と声を出しながら背中をほぐす**  
腕でアルファベットA・W・I・Wの形をつくって、肩甲骨を上下左右に大きく5回程度動かす。

軽く両手をあげて 背中をよせる 背中を横に広げる 背中をよせる

**3 つま先上げ・かかと上げ**  
筋力 骨密度 レベル3では **バランス** も  
かかとを床につけたまま両足のつま先を上げて「1(回数)・サ〜サー」と数え、足の裏で「ストン」と音がするくらいに下す。かかと上げも同様におこなう。

まずは☆☆☆ 椅子に座って  
☆☆☆ 立ってテーブルを支えにして  
☆☆☆ 手を胸に添えて支えなしで

**4 膝伸ばし**  
筋力 膝痛にも効果的  
椅子に浅く座り、片足の膝を伸ばし「1(回数)・サ〜サー」と上で止め、ゆっくり戻す。

まずは☆☆☆ 椅子の背もたれに寄りかかって  
☆☆☆ 背中を伸ばし両手で椅子の端をもちながら  
☆☆☆ 手を胸に添えながら

**6 背もたれ押し**  
筋力 骨密度 腰痛にも効果的  
椅子に深く座り、背中と椅子の背もたれを「1(回数)・サ〜サー」と押す。  
\*背もたれを押すときにアゴを上げない

まずは☆☆☆ 両手で椅子の端をもって  
☆☆☆ 手を胸に添えて  
☆☆☆ 背中と椅子の間にタオルやクッションを挟んで

**8 目を開けて片足立ち**  
筋力 骨密度 バランス  
目の前にある物を見ながら、ゆっくりと片足を5cmほど上げます。反対側の足もおこなう。  
\*はじめはテーブル・椅子など支えながらおこなう

まずは☆☆☆ テーブルに両手を置いて  
☆☆☆ テーブルに片手または指を置いて体を支えながら  
☆☆☆ 手を胸の前に添えて支えなしで

**2 まずは筋肉伸ばし(ストレッチ)から**  
(姿勢が整う・腰痛にも効果的)「各左右10(回数)フ〜まで」

**【もも裏伸ばし】**  
椅子に浅く座り、片足を伸ばし、つま先を上げたままの状態、上半身を机などに乗せて、ももの裏からひざ裏を伸ばす。

**【ももの付け根伸ばし】**  
椅子はそのまま、からだを横向きにして、片方の足を後ろへ大きく伸ばす。  
\*腰は反らないように

**【腰まわり伸ばし】**  
椅子に浅く座り、足の裏をしっかりとつけたまま、上半身をねじる。

「1(回数)・フ〜」と、それぞれの数字の間で息を1つ吐きながら1から10まで声を出して数える(計20秒) 反対側も行う。

**5 もも上げ**  
筋力 レベル3では **バランス** も腰痛にも効果的 姿勢も整う  
椅子に浅く座り、片足のももを上げ「1(回数)・サ〜サー」と上で止め、ゆっくり戻す。

まずは☆☆☆ 椅子の背もたれに寄りかかって(まずは床からかかとを離す)  
☆☆☆ 両手で椅子の端をもってできればテーブルにタッチ  
☆☆☆ テーブルを支えにして立って膝を上げる

**7 座るフリ**  
筋力  
つま先はなるべく開かず、足を椅子の幅くらいに開き立ちます。そのままおしりを少し浮かせて「1(回数)・サ〜サー」と数え、ゆっくり立ち上がる。

まずは☆☆☆ テーブルに両手を置いて体を支えながら  
☆☆☆ テーブルに手を置いて体を支えながら  
☆☆☆ 手を胸の前に添えて支えなしで

**9 目を閉じて片足立ち**  
筋力 骨密度 バランス  
テーブルや壁などに手を置いて、ゆっくり目を閉じて、片足立ちになり、足の裏でバランスをとっているのを感じながら、反対側の足もおこなう。  
\*慣れたら、手のひら→指 3本→1本

まずは☆☆☆ テーブルに両手を置いて体を支えながら  
☆☆☆ テーブルに片手または指を置いて体を支えながら  
☆☆☆ 手を胸の前に添えて支えなしで

動作を行ったときに、痛みやしびれができる場合にはすぐに中止して、医師にご相談ください。  
決して無理をせず、必ず自分のペースで、「十分にできるようになったら、次のレベルに」という気持ちで進めましょう。  
日々の生活に取り入れて、毎日の習慣にしながら、レベルアップをめざします。

運動療法の詳細については医師や健康運動指導士にご相談ください。 監修: 日本健康運動指導士会沖縄県支部

2024	1月	2月	3月	4月	5月	6月
SUN MON TUE WED THU FRI SAT	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

まずは **やっつてみよう!** まんべんなく全身に効く! **全身編** ☆☆☆

① A&W「エー&ダブル」I「アイス」W「ワーラ」と声を出しながら腕を動かすと、コリ固まった背中がほぐれる  
腕でアルファベットA・W・I・Wの形をつくって、肩甲骨を上下左右に大きく5回程度動かす。

軽く両手をあげて 背中をよせる 背中を横に広げる 背中をよせる

② 筋肉伸ばし(ストレッチ) ③ つま先上げ・かかと上げ

④ 膝伸ばし ⑤ もも上げ ⑥ 背もたれ押し ⑦ 座るフリ

まずは筋力を高めることを目標に! **筋力アップ編** ☆☆☆

③ つま先上げ・かかと上げ ④ 膝伸ばし ⑤ もも上げ ⑥ 背もたれ押し ⑦ 座るフリ

あなたにあった組み合わせはどれ? ロコモ予防に、できることからチャレンジ

骨粗鬆症予防・転倒予防! **骨密度アップ編** ☆☆☆

③ つま先上げ・かかと上げ ⑥ 背もたれ押し ⑧ 目を開けて片足立ち ⑨ 目を閉じて片足立ち

筋力アップをさらにめざすなら! **番外編**

⑩ 1段昇り降り 筋力 階段1段を同じ足で昇り降りをおこなう。目安は10回。反対側もおこなう。

☆☆☆ 手すりや壁に手を添えて 「1(回数)・サ〜サー」  
☆☆☆ 手すりなしで足をそろえる  
☆☆☆ 手すりなしで、足をそろえず、持ち上げる。  
\*不安定な場合は、手を添えて。

⑩ 1段昇り降り 筋力 階段1段を同じ足で昇り降りをおこなう。目安は10回。反対側もおこなう。

運動療法の詳細については医師や健康運動指導士にご相談ください。

2024	7月	8月	9月	10月	11月	12月
SUN MON TUE WED THU FRI SAT	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31