整理体操

5種類 各15秒

整理体操は重りをはずして行います

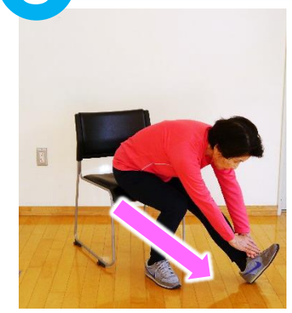
1 肩の運動

- 両手を組む
- 頭の上からさらに上へ伸ばしていく
- 手の平は頭の方を向くようにする

2 手首・腕のストレッチ

- 片方の腕を伸ばし、もう片方の手で持つ
- 手前にゆっくり引っ張る
  ※左右行う

3 太ももの裏のストレッチ

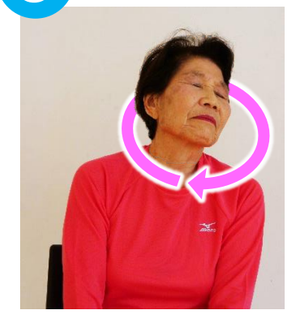


- 浅く腰掛け、右脚を右斜め前方に伸ばします
- 両手を重ね、足の親指に向けて伸ばし体を傾ける
  ※浅く腰掛けすぎると前方に転ぶ可能性があるので注意して下さい

4 ふくらはぎのストレッチ

- 椅子から少し離れて立つ
- 両手で背もたれを持ち、左ひざをゆっくりと曲げながら、右脚のふくらはぎを伸ばす※左右

5 首の運動



- ゆっくりと首を右に２回、左に２回まわします
- 後ろに回すときは神経を痛めないようにゆっくりと行ってください！

水分補給はこまめに！

一日に必要な水分は1,500ml！知らないうちに体から水分が奪われています。水分が不足すると、様々な機能が低下します。体操の前後には必ず水分補給をし、体操中にも自分のペースで水分を取るようにしましょう。

ひの健幸貯筋体操（けんこうちょきん）はどんな体操？

介護予防の効果が実証された高齢者向けの筋力運動です。高知市で「いきいき百歳体操」として開発されました。厚生労働省のホームページにも介護予防の好事例として紹介され全国に広まっています。

体操するとどうなるの？

筋力がつき、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。また、体が軽くなり、動くことが楽になります。

毎日体操するの？

筋力運動は週２回程度でいいと言われています。１回運動をしてから２、３日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

発行年月日：平成29年1月

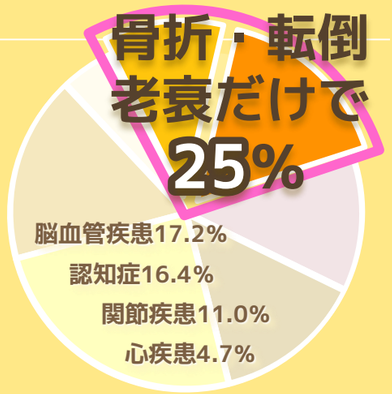
日野市地域介護予防活動支援事業

何歳になっても体力アップできる！

ひの 健幸貯筋（けんこうちょきん） 体操

寝たきりの原因は？

寝たきり等、介護が必要な状態になる主な要因が、『骨折・転倒』や『老衰』です。
でも、大丈夫。**体操で予防できます！**
体操を日々の習慣に取り入れて、
いつまでも健康で幸せに過ごしましょう！



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査（H25）」
「65歳以上の要介護者等の介護が必要になった主な原因」

● 体操に関するお問い合わせ先 ●
日野市社会福祉協議会
地域支援係　**584-1294**

● この事業に関するお問い合わせ先 ●
日野市健康福祉部　高齢福祉課
介護給付係　**514-8519**

準備運動

7種類 x2回

急な運動はケガにつながります！
ゆっくりと体をほぐしていきましょう

❶ 深　呼　吸	腕をまっすぐに上下、鼻から吸って口から吐く
❷ 肩と脇腹伸ばし	手を腰に、反対の腕と脇腹をのばす
❸ 腰をひねる	両腕を肩の高さまで上げ、左右に腰をまわし正面にもどす
❹ 首　ま　わ　し	ゆっくりと左右に2回ずつまわす
❺ 足　踏　み	両手、両足を大きく左右交互に振る８カウント
❻ 股関節の運動	両手で右の膝を抱え、胸に引き寄せて８秒間保持、左も同じ
❼ 膝伸ばし運動	膝を伸ばし、爪先も自分の方に向ける左右交互に行います
❽ 深　呼　吸	①と同じ

※⑤～⑦の運動は股関節・膝関節の手術をしている方は控えてください

❷ 肩と脇腹伸ばし

❸ 腰をひねる

❺ 足 踏 み

❻ 股関節の運動

筋力運動

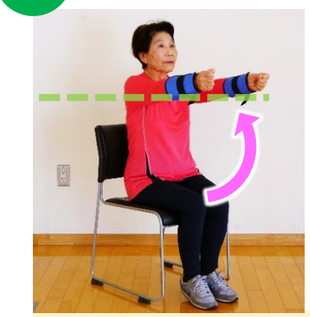
7種類 x10回

筋力運動は重りをつけて行います

手にまく 足にまく 重りマーク

1 腕を前に上げる運動（三角筋）

手にまく



- 両手を軽くにぎり「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげる
- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろす

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります

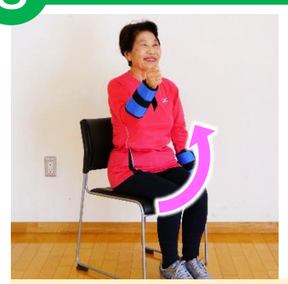
2 腕を横に上げる運動（三角筋）

- 両手を軽くにぎり「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげる
- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろす

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります

3 腕の曲げ伸ばし運動（上腕二頭筋）

手にまく



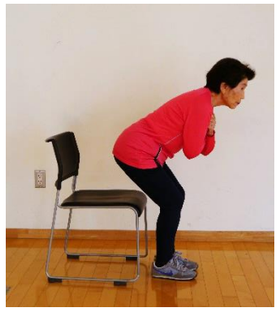
- 「1、2、3、4」でひじをまげる
- 「5、6、7、8」で元の位置までもどす

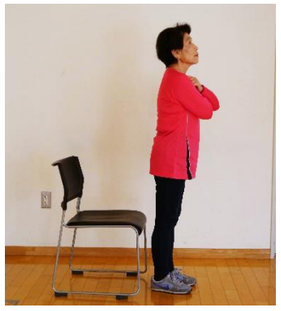
効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります

肩を動かさず、ひじだけを曲げるように意識してください

筋 力 運 動

4 椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大殿筋・下腿三頭筋）





- 足の裏が床に着くように座る
- 両手は胸の前で重ねる
- 両足の裏を床につけ、肩幅程度に開く
- 「1、2、3、4」で立ち上がる
- 「5、6、7、8」で椅子に座る

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

5 膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）

足にまく

- 「1、2、3、4」で膝をのばし爪先を自分に向ける
- 「5、6、7、8」でおろす（左右）

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

6 足の後ろ上げ運動（大殿筋・大腿二頭筋）

足にまく

- 椅子の後ろに立つ
- 「1、2、3、4」で足をあげる（30cm程度）
- 「5、6、7、8」でおろす（左右）

効果：歩く速度が速く、階段の上りが楽にできるようになる

7 足の横あげ運動（中殿筋）

足にまく

- 椅子の背もたれを両手で掴んで立つ
- 「1、2、3、4」で足を横にあげて
- 「5、6、7、8」でおろす（左右）

※１回毎に床に着ける

効果：歩行時の左右のふらつきがなくなり、転倒しにくくなります

- 体が横に傾かないようにする
- 横にあげる足の幅は30cm程度で爪先が外側に向かないように注意

～体操を行う際の注意事項～

・重りを使用することで負荷が上がり、さらに効果が高まります！
　無理のない重さ（0～2.2kg）のものを使用し、取扱いに気をつけましょう
・体操をする時は声を出し、数をかぞえながら息を止めずに行いましょう
・周りに合わせて無理をせず自分のペースで行いましょう
・体調がすぐれない時や、関節に痛みのある時は運動を控えるか
　痛みのない範囲で行いましょう

無理せず自分のペースで続けることが大事！

～参加者の声～　・足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった！　・イスから立ち上がるのが楽になった膝の痛みもなくなってきた　・杖なしでも歩ける♪　・二の腕が細くなった　などなど効果を実感した声が届いています