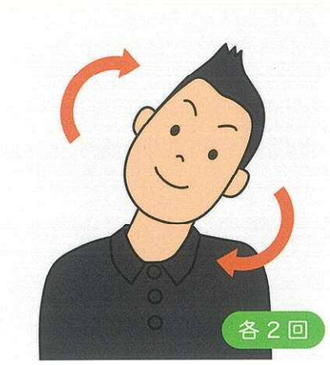
整理体操

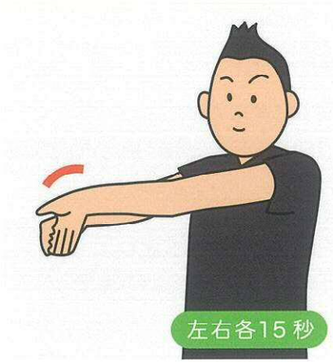
① 首の運動



❶ 首を、時計回りに
ゆっくりと２回まわします

❷ 反対側にも２回まわします

② 手首の運動



❶ 右腕を、前に伸ばし
左手を使って手首を伸ばします

❷ 左手首も
同じように伸ばします

③ 足首の運動

❶ 右足の膝（ひざ）を伸ばして
足首を、時計回りに
大きくゆっくりと回します

❷ 反対側にも回します

❸ 左足も同様に行います

体操の注意点

■息をとめない

運動中に息をとめると、
血圧の急激な上昇を招く恐れが
あります
体操中は「1・2・3・4」と
声を出しながら行ってください

■無理をしない

体調が優れない時や、
運動中、関節に痛みがある
場合は、運動を控えるか
痛みのない範囲で行って
ください

■持病があるときは

高血圧や心臓病などの
持病があるときは
かかりつけの医師に
相談してから
体操を行ってください

● お問い合わせ先 ●

名賀医師会 名張市在宅医療支援センター

〒518-0721　三重県名張市朝日町 1361-4
名賀医師会館内 名張市保健センター２階
電話：0595-48-7840　FAX：0595-48-7841

週２回程度しましょう！

筋力運動編

地域医療支援プロジェクト研究開発

よくバリ青春体操

あれもこれも
すべて改善したい
よくバリな体操

～寝たきり・認知症・痛みのない、あの頃のままで～

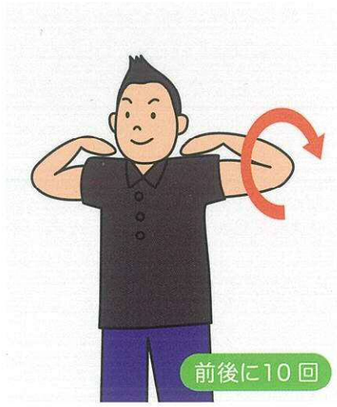
まずは準備運動から

① 深呼吸

❶ 鼻から息を吸いながら
前から両腕を上げます

❷ 口から息を吐きながら
横から両腕をゆっくりと
おろします

② 腕をまわす運動



まず両手の肘（ひじ）を曲げて
手で肩先を触ります

● 肘（ひじ）の先で円を描くように
ゆっくりと回します

肩全体が動いていることを
意識してください
徐々に大きく回していきましょう

③ 足踏み

この運動は
椅子に座って行います

● 椅子に、背中を付けずに
浅く座って、膝（ひざ）を真上に
上げるように足踏みします

Ⅰ 筋力運動

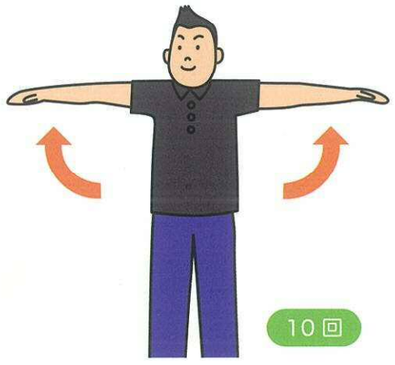
1 腕を前に上げる運動

❶ 両手を軽く握り「1・2・3・4」で
腕を前から、肩の高さまで上げます

❷「5・6・7・8」で、もとの位置に
下ろします

この運動は、肩の前の筋肉を強くします。
この筋肉を鍛えることで、洗濯物干しなどの家事や、ベッド・布団からの起き上りが楽になります。

2 腕を横に上げる運動

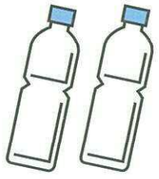


❶ 両手を軽く握り「1・2・3・4」で
腕を横から、肩の高さまで上げます

❷「5・6・7・8」で、もとの位置に
下ろします

この運動は、肩の横の筋肉を強くします。
この筋肉を鍛えることで、買い物袋を持ったり、ベッド・布団からの起き上りが楽になります。

余裕があれば
500ml のペット
ボトルを両手に持って
行うと さらに
効果的！



3 両膝（ひざ）を真上に上げる運動

椅子に浅く座って、両手で椅子のフチを持ちます

❶「1・2・3・4」で両膝（ひざ）をあげ、
足の裏を、床から数センチ浮かせます

❷「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろします

この運動は、腹筋と、股関節の前の筋肉を、強くする運動です。
この筋肉を鍛えることで、歩いている時や、階段を昇る時に、足が引っかかりにくくなり、しっかりと歩けるようになります。

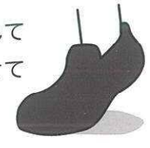
また、腹筋を鍛えることで、腰痛の予防や、改善の効果も期待できます。

◎反り返らずに
まっすぐな姿勢で

◎お腹に力を入れて

膝（ひざ）が持ちあがらない場合は
つま先を床に付けたまま
かかとだけを浮かせます

なるべく、つま先に力を
入れないで
お腹に力を入れて
かかとを浮かせて
ください。



4 椅子からの立ち上がり運動

足の裏がしっかり床に着くように座ります
両足は肩幅程度に開いて、足を少し後ろに引いておきます

❶「1・2・3・4」で、ゆっくりと立ちあがります

❷「5・6・7・8」で、ゆっくりと椅子に座ります

この運動は、下半身の筋肉全体を強くします。
下半身の筋肉を鍛えることで、椅子やトイレの立ち座り、浴槽の出入り、段差の昇り降りなどの動作が、楽になります。

◎手は胸のところで
組んでおきましょう

◎反動をつけずに ゆっくりと
◎膝（ひざ）が痛いときは高めの椅子で

5 かかとを上げる運動

椅子の後ろに立って、背もたれに手を添えます

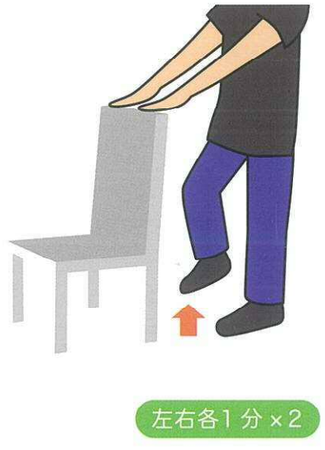
❶「1・2・3・4」で、ゆっくりと かかとを上げます

❷「5・6・7・8」で、ゆっくりと かかとを下ろします

この運動は、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。
この筋肉を鍛えることで、平地の歩行・坂道の歩行・階段の上り下り、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

また、足首周りの協調性を高め、転倒を予防します。

6 片脚立ち運動



安全のため、椅子の背もたれに
軽く手を添えて行います

❶ 右足を上げます

❷ 左足を上げます

この運動は、脚全体の筋力と、バランス能力を強化します。
この運動を行うことで、ふらつかず、しっかり歩けるようになります。