

おうちで簡単！気楽にやろうよ！

☆らくらく体操☆ 監修：(有)福 寿



監修していただいたのは…
菅原拓也さん・尾形文克さん
(作業療法士)(理学療法士)

お家で過ごす時間が長くなり以前と比べ、身体を動かす時間が少なくなっていないですか？身体を動かす機会が急に減ると、「生活不活発病」(身体を動かさない・することがない状態が続くことで、身体の機能が弱まってしまう病気)になる可能性が高くなります。放っておくと、筋力の低下・心肺機能の低下・自立神経不安・うつ状態など様々な症状がでてきます。

そこで、今から意識して身体を動かし、生活不活発病を予防してウイルスに負けない身体をつくりましょう！さあ、明日の自分のためにやってみよう！！

【体操前の心得】

- ①関節に負担がかからないよう、各動作 1 回に 5 秒かけてゆっくり行いましょう。
- ②それぞれ 10 回ずつを目安にしましょう。身体の調子に合わせて増減して、自分に合った回数で実施しましょう。
- ③腰や膝などに痛みを抱えている方は無理をしないで実施しましょう。

STEP1 “スクワット”に挑戦！



目的：転倒予防、腰・膝痛予防

効果：お尻と太ももの筋力向上

Point：つま先よりも膝が前に出ないようにしましょう！

①



②



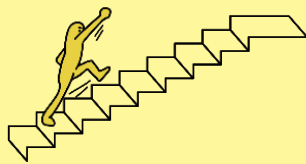
【失敗例】



立位が不安な方は、椅子を使って OK！

お尻と太ももの筋肉を意識して！

膝が前に出すぎると効果がないよ！



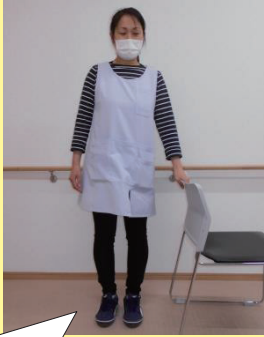
STEP2 “足開き”に挑戦！

目的：歩行時のふらつき軽減

効果：お尻の横の筋力向上

Point：足がねじれないように、つま先は前に向けましょう！

①



手は支える程度。体重は足にかけましょう！

②

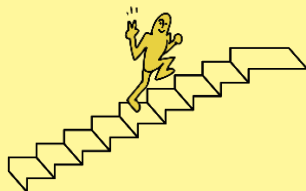


お尻の横の筋肉を意識して！左右行います。

【失敗例】



つま先は正面を向けましょう！



STEP3 “膝伸ばし”に挑戦！

目的：膝痛予防

効果：太ももの筋肉向上

Point：つま先を上に向けて行いましょう！

①



両手でしっかり椅子の脇を持ちます！

②

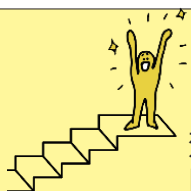


太ももの筋肉を意識して！左右行います。

【失敗例】



つま先の向きに注意！



STEP4 “つま先あげ・かかとあげ”に挑戦！

目的：歩行時のつまずき予防と歩行速度向上・階段昇降時の安定性向上

効果：足首の筋力向上(つま先あげ)・ふくらはぎの筋力向上(かかとあげ)

Point：つま先は上に向けましょう！かかとあげた後はゆっくりおろしましょう！

①



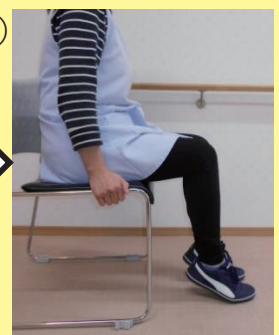
②



①



②



この「☆らくらく体操☆」は「みさとのラジオ体操」と合わせて行くと、より効果的です。できる範囲で実践し、いつもの日常が戻った時に以前と変わらない笑顔で、みんなと会うための準備として生活習慣の一つに加えましょう！今できることの実践が、未来の自分と周りのみんなを元気にします。