

シンプルな
体操

めじろん 元氣アップ体操！！（弱い運動）

—大分県版運動機能向上標準プログラムダイジェスト版—

- トレーニング前後に必ずストレッチ運動をしましょう
- 息をとめないで、呼吸をしながら行いましょう
- 最初は無理をせず、楽になったら回数を増やしましょう



運動量の目安：①～⑩を各5～10回 1～2セットを週2～3回

効果

弱い運動

基本姿勢

- ・深く腰掛ける
- ・背筋をまっすぐ
- ・腹筋を意識する

- ①肩の動きを良くします
肩こりを予防します



肩上げ下ろし

- ・椅子に座って、肩をできるだけ高く上げる
- ・肩をストンと下ろす

- ②腕の動きを良くします
肩こりを予防します



肩回し

- ・椅子に座り、肘を曲げて腕を前後にできるだけ大きく回す
- ・肩も腕に合わせて大きく回す

- ③肩や腕の動きを良くします
肩、胸、腕、腹を鍛えます



腕曲げ伸ばし

- ・両肘を後ろに引いてから前に伸ばす
- ・肩や胸も前後に動かす

- ④腹筋を強くします
姿勢が安定します



腹筋

- ・浅く座って、背もたれに背中をつける
- ・背中を丸めるようにして、背中を背もたれから離して止める

- ⑤背筋や尻を強くします
姿勢が安定します



片脚後ろ上げ

- ・椅子をつかみ、片脚を後ろにできるだけ高く上げる
- ・膝は伸ばしておく

1・2・3・・・

大分県



大分県介護予防市町村支援委員会 運動機能向上専門部会

大分県高齢者福祉課



シンプルな
体操

めじろん 元気アップ体操！！（弱い運動）

—大分県版運動機能向上標準プログラムダイジェスト版—

運動量の目安：①～⑩を各5～10回 1～2セットを週2～3回

効果

弱い運動

- ⑥立つ、階段が楽になります
動いても疲れ難くなります

1

- ⑦転び難くなります
歩きが元気になるます

2

- ⑧バランスが良くなります
歩くのが楽になります

3

- ⑨転び難くなります
歩きが元気になるます

4

- ⑩転び難くなります
歩くのが楽になります



膝伸ばし

- 椅子に座り、片脚を伸ばす
- 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける



足踏み／膝上げ

- 座って足踏みをする
- あるいは、片膝ずつ上げて止める



片足立ち

- 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- 椅子と反対側の膝を上げて止める



つま先立ち

- 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- かかとを高く上げて数秒間止める



つま先上げ

- 椅子に座って、両つま先をできるだけ高く上げ、さらに上げるつもりで力を入れ続ける

【注意】

- ①無理はしない、人と競争しない
- ②呼吸を止めないです
- ③寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- ④痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤10種目全部しなくてもよい
- ⑥運動実施記録(日記)をつける

【運動の強さや回数について】

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤全部するなら1セットずつでよい
- ⑥できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

ビッグ4

大分県介護予防市町村支援委員会 運動機能向上専門部会
大分県高齢者福祉課

大分県

