

竹原いきいきはつらつ体操

運動の心得

- **痛みがある方は無理をしないようにしましょう！**

みんなで声をそろえて行いますが、あくまで自分のペースで痛みのでない範囲で行い、回数を減らすなどの工夫を。

- **声を出して数を数えながら行いましょう！**

いきんで息を止めて行くと血圧が上がってしまいます。

回数を声に出して、自然な呼吸になるようにしましょう。

- **姿勢や使う筋肉を意識して行いましょう！**

使う筋肉をしっかり意識することで、より効果が得られます。

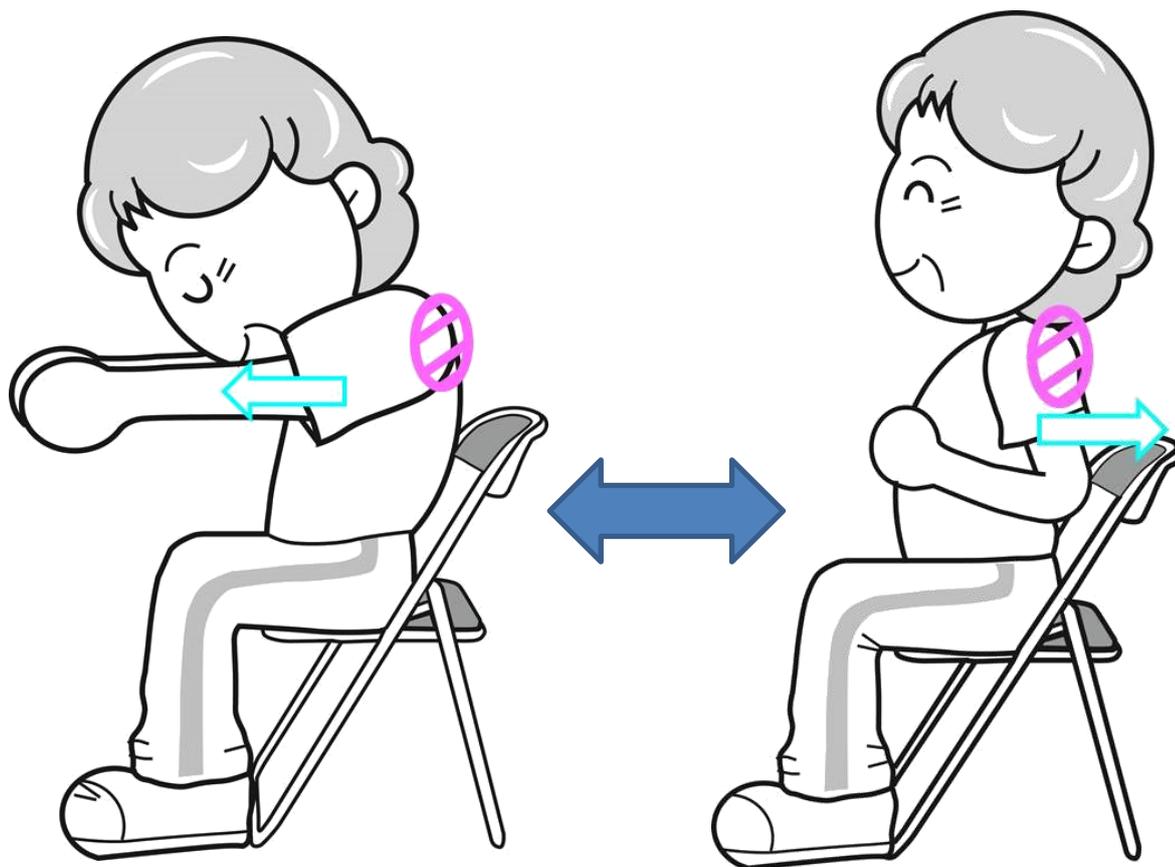
数をこなすことより少ない数でもしっかり意識して行いましょう。

- **ゆっくりと大きな動きで行いましょう！**

ゆっくり動作を行うことで、筋肉に力が入り続けるため効果的。

バランスも意識しながら行いましょう。

① 肩の動きを良くする（肩甲骨周囲のストレッチ）



（秒数）前に×8カウント、後ろに×8カウント、×2セット

前 に：1-2-3-4-5-6-7-8

後ろに：1-2-3-4-5-6-7-8

前 に：2-2-3-4-5-6-7-8

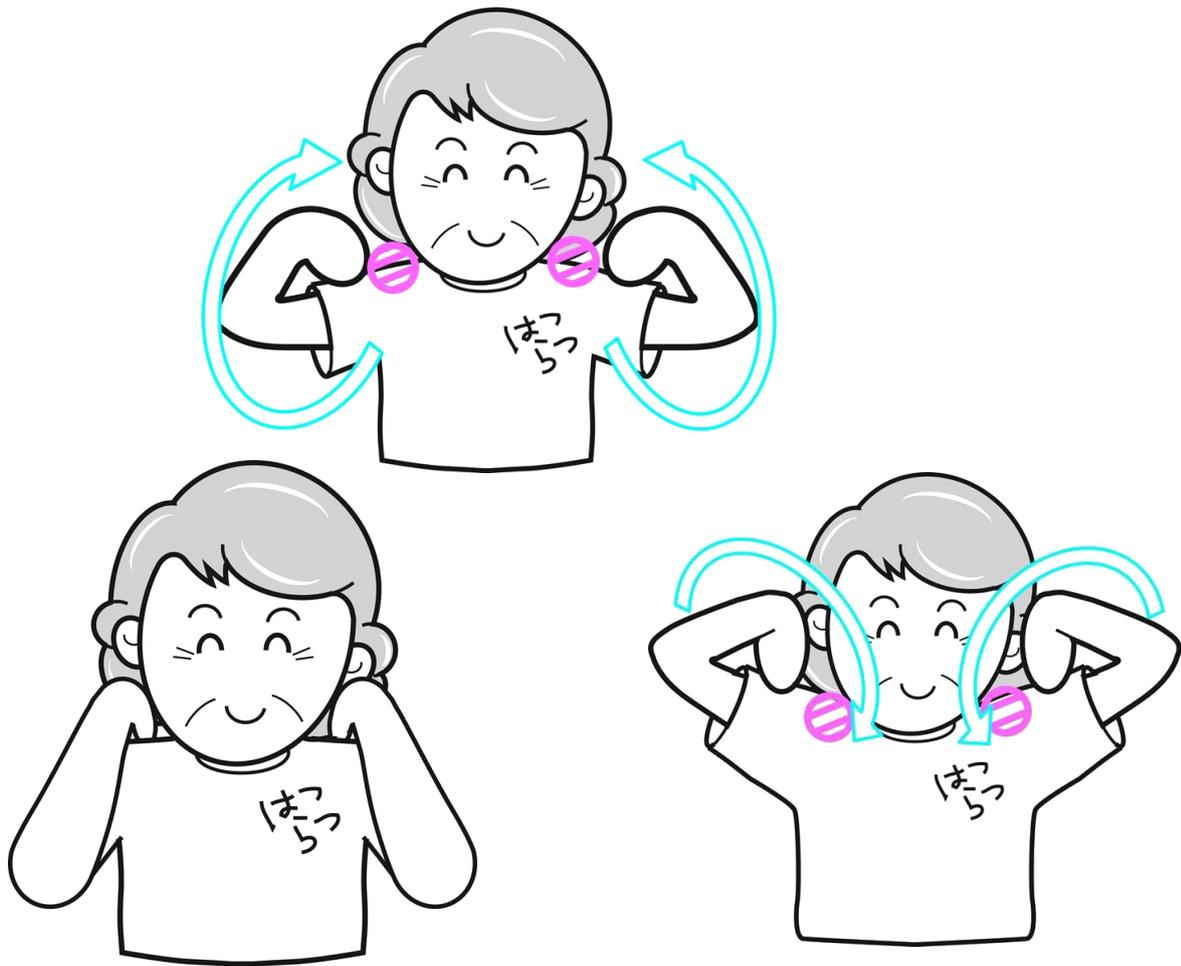
後ろに：2-2-3-4-5-6-7-8

【肢位】 イスの背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして座ります。

【動作】 前に：両手を組んで、そのまま手を前に押し出した姿勢を8カウント保ちます。
あごを引き、おへそをのぞき込むようにしましょう。
後ろに：組んだ手を離し、肩の力を抜いて肘を後ろへ引き胸を張った状態を8カウント保ちます。

【要点】 手を前に出す時は、肩甲骨が外に開くように、肘を後ろに引くときは、肩甲骨が内に閉じるように、肩甲骨の動きを意識して行いましょう。

② 肩の動きを良くする（肩回し）



（回数） 前回し×4回、後回し×4回、×2セット

前回し：1-1、2-2、3-3、4-4

後回し：1-1、2-2、3-3、4-4

前回し：2-1、2-2、3-3、4-4

後回し：2-1、2-2、3-3、4-4

【肢位】 イスに背筋を伸ばして座ります。

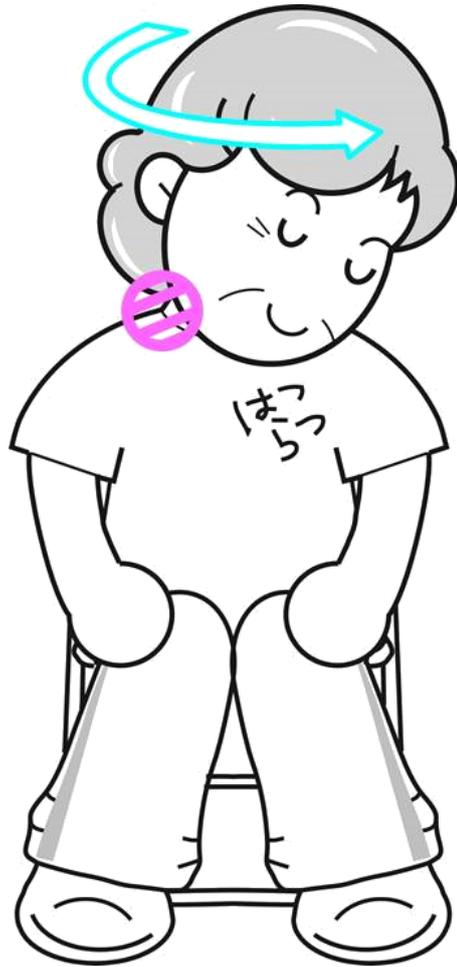
肩の上に手をおいて離さないようにします。

【動作】 肘で大きな円を描くように、肩の付け根から回していきます。

【要点】 肘が前に出るときは、肩甲骨が外に開くように、
肘が後ろに来た時は、肩甲骨を後ろに引き寄せるように、
肩甲骨の動きを意識して行いましょう。

【注意】 肩に痛みのある方など、肩に手が乗らない人は、
無理をしないように動かせる範囲で腕を回していきましょう。

③ 首の動きを良くする（首回し）



（秒数）右回し×8カウント、左回し×8カウント、×2セット

右回し：1-2-3-4-5-6-7-8

左回し：1-2-3-4-5-6-7-8

右回し：2-2-3-4-5-6-7-8

左回し：2-2-3-4-5-6-7-8

【肢位】 イスに背筋を伸ばして座ります。

【動作】 肩の力を抜いて、顎を引きます。

頭の重みを利用して、8カウントかけてゆっくりと大きく首を回していきます。

【注意】 めまいや気分不良、しびれがある場合は中止しましょう。

④ 体幹（胴体）の動きを良くする（体側伸ばし）



（秒数）右脇のばし×8カウント、左脇伸ばし×8カウント ×2セット

右わき：1-2-3-4-5-6-7-8

左わき：1-2-3-4-5-6-7-8

右わき：2-2-3-4-5-6-7-8

左わき：2-2-3-4-5-6-7-8

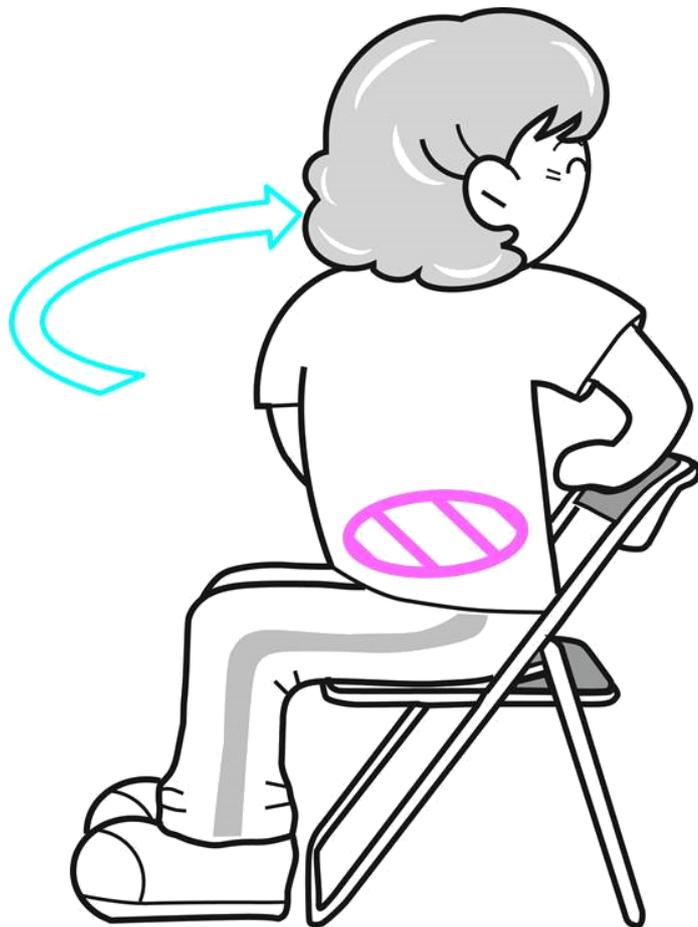
【肢位】 イスに背筋を伸ばして座ります。

【動作】 手を上げて、上げた手と反対側へゆっくりと身体を倒し8カウントその姿勢を保ちます。

【要点】 体が前にねじれないように、まっすぐ真横に倒すことを意識して行いましょう。

【注意】 イスから落ちないように無理せず行いましょう。
肩が痛くて上げられない人は、反対側の手を真横に垂らして、手を垂らした方に体を倒していきましょう。

⑤ 体幹（胴体）の動きを良くする（腰ひねり）



（秒数）右回旋×8カウント、左回旋×8カウント、×2セット

右回旋：1-2-3-4-5-6-7-8

左回旋：1-2-3-4-5-6-7-8

右回旋：2-2-3-4-5-6-7-8

左回旋：2-2-3-4-5-6-7-8

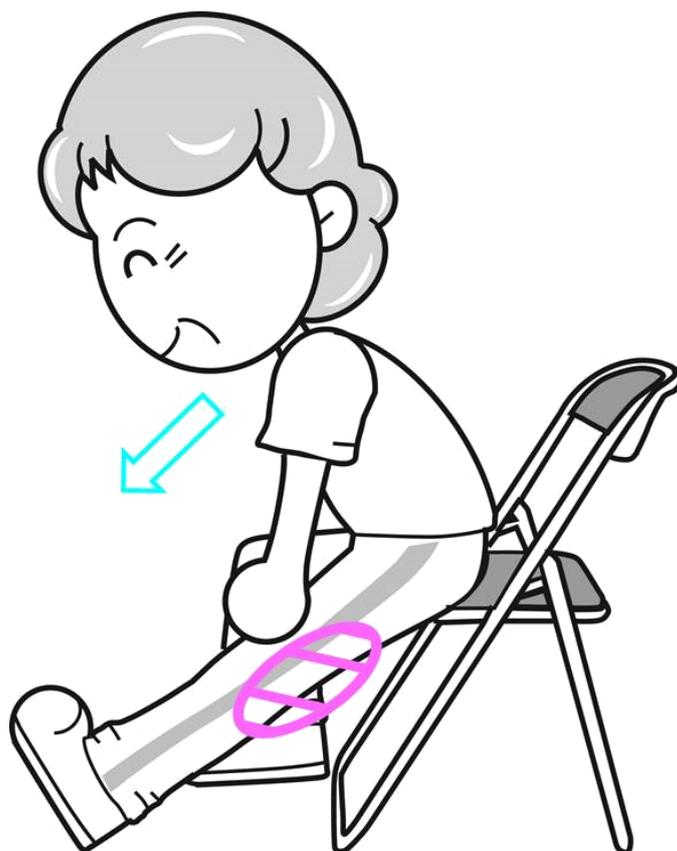
【肢位】 イスに背筋を伸ばして座ります。

【動作】 後ろを振り返るようにして上体だけをゆっくりひねり、その姿勢を8カウント保ちます。
振り返った方の手でイスの背もたれを持ち姿勢を保ちましょう。

【要点】 イスの背もたれを持った手と反対側の手で膝の外側をおさえて、足が動かないようにしましょう。

【注意】 腰に痛みのある方は、無理をせずできる範囲で行いましょう。

⑥ 脚の動きを良くする（太腿裏のストレッチ）



（秒数）右×8カウント、左×8カウント、×2セット

右：1-2-3-4-5-6-7-8

左：1-2-3-4-5-6-7-8

右：2-2-3-4-5-6-7-8

左：2-2-3-4-5-6-7-8

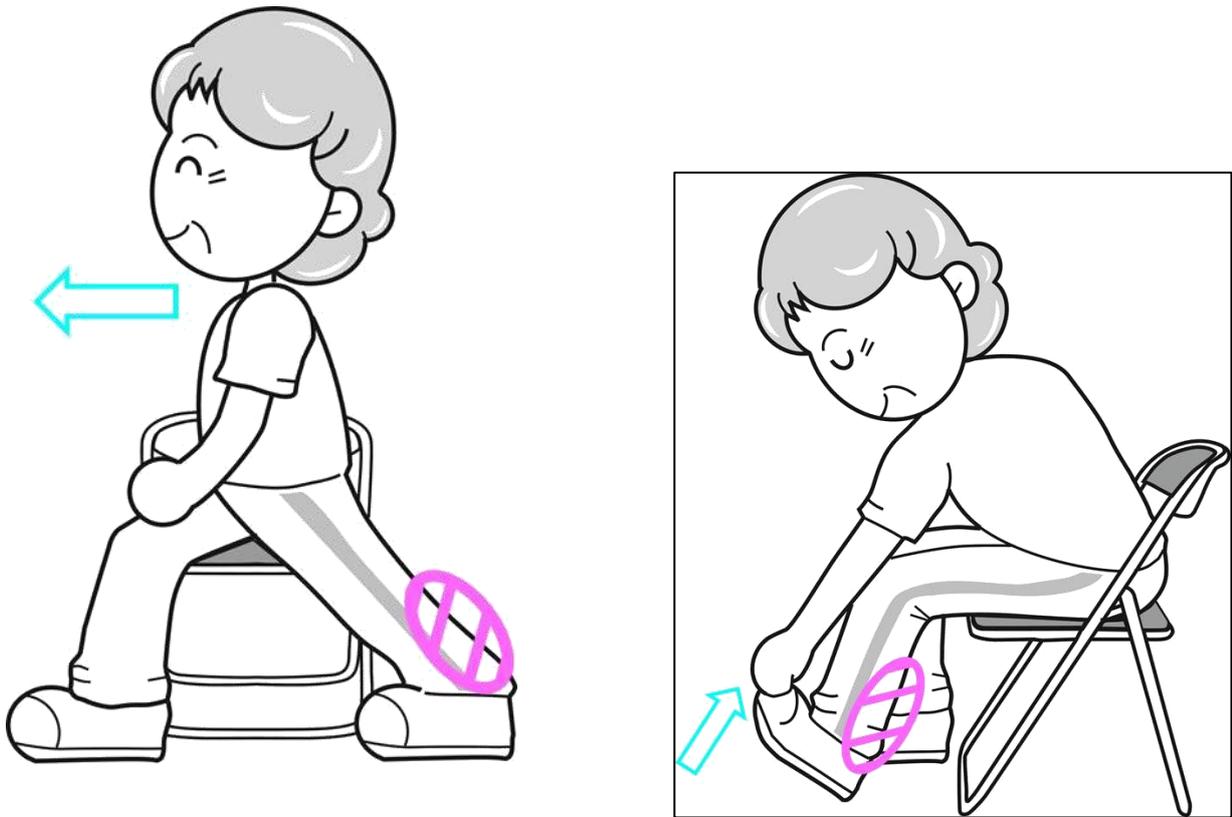
【肢位】 イスに浅く腰かけて背筋を伸ばし、片方の足を前に伸ばします。つま先はしっかり起こしてください。

【動作】 背筋を伸ばしたまま、8カウントかけてゆっくりと身体を前に倒していきます。
太ももから膝の裏がしっかり伸びるように意識しましょう。

【要点】 反動をつけずに、ゆっくりと伸ばしていきましょう。

【注意】 膝が伸びにくい方は、曲がったままでも構いません。

⑦ 足の動きを良くする（アキレス腱のストレッチ）



(秒数) 右×8カウント、左×8カウント、×2セット
右：1-2-3-4-5-6-7-8
左：1-2-3-4-5-6-7-8
右：2-2-3-4-5-6-7-8
左：2-2-3-4-5-6-7-8

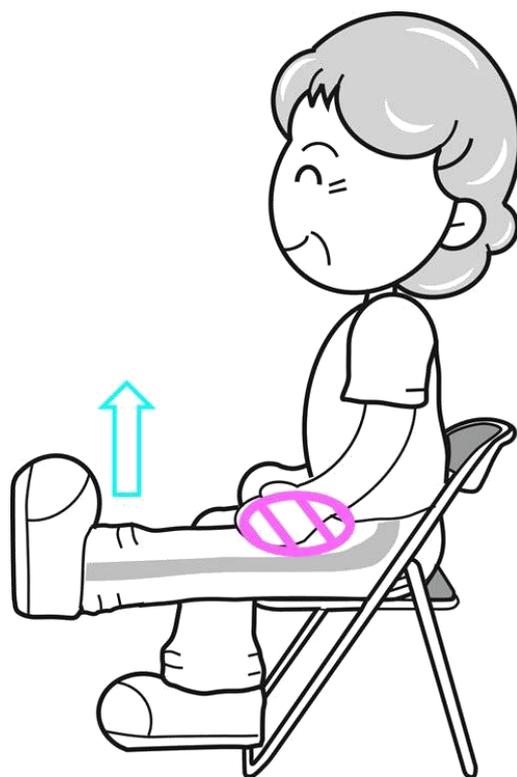
【肢位】足を前後に開いて立ちます。イスの背もたれを持ちバランスをとります。両足のつま先が開かず、まっすぐ前を向いていることを確認します。

【動作】後ろの足のふくらはぎがしっかり伸びるように前の足に体重を乗せ、その姿勢を8カウント保ちます。

【要点】反動をつけずにゆっくりと伸ばしていきましょう。後ろの足のかかたが浮かないように意識しましょう。

【変法】座ってつま先をつかんで、自分の方へゆっくりと引っ張ります。

⑧ 膝の力を強くする（膝伸ばし）



（秒数）右×8カウント、左×8カウント、×10セット

右：1-2-3-4⇔5-6-7-8

左：1-2-3-4⇔5-6-7-8

右：2-2-3-4⇔5-6-7-8

左：2-2-3-4⇔5-6-7-8

右：3-2-3-4⇔5-6-7-8

左：3-2-3-4⇔5-6-7-8

右：4-2-3-4⇔5-6-7-8

左：4-2-3-4⇔5-6-7-8

▼（省略）

右：9-2-3-4⇔5-6-7-8

左：9-2-3-4⇔5-6-7-8

右：10-2-3-4⇔5-6-7-8

左：10-2-3-4⇔5-6-7-8

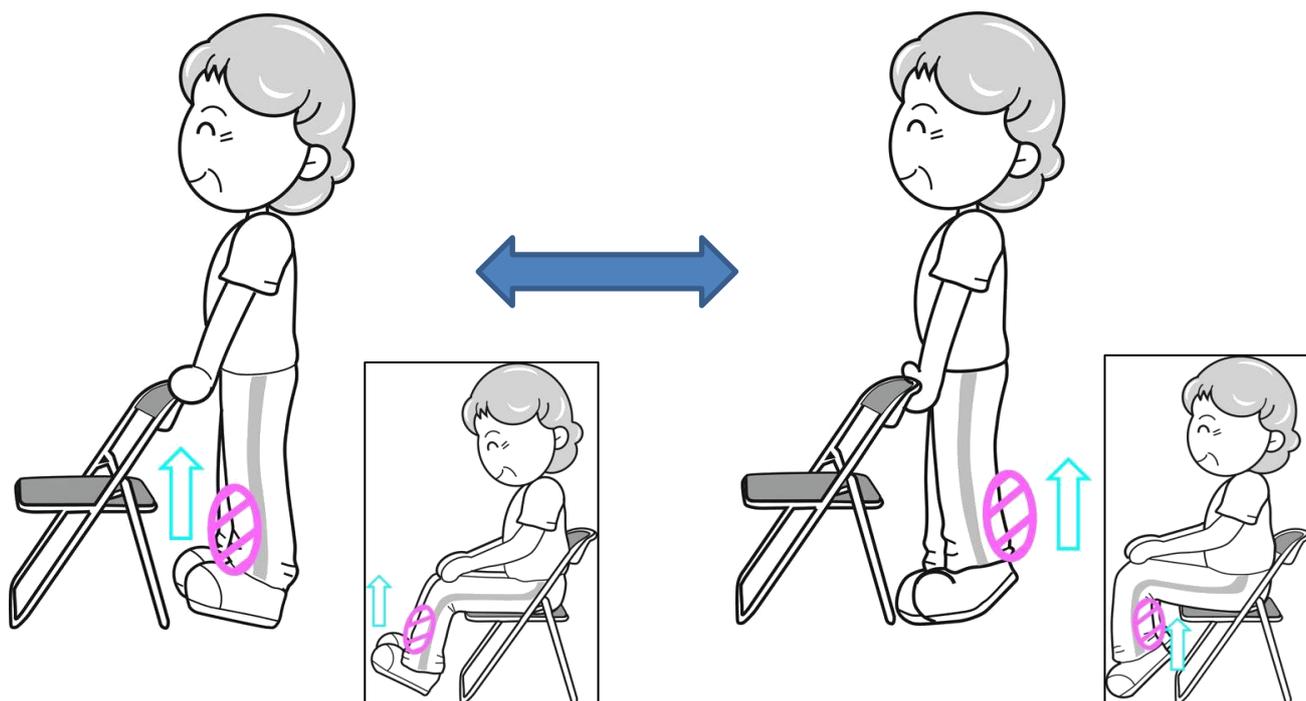
【肢位】 背もたれにしっかり背中をつけて、イスに深く座ります。

【動作】 4カウントかけてゆっくり片方の膝を伸ばしていきます。
つま先を天井に向け、太腿や膝が上がってこないようにします。
続いて4カウントかけてゆっくりと足を元に戻していきます。
回数を追うごとにお尻が前にずれないように注意しましょう。

【要点】 4カウント目で踵を押し出すようにして膝を伸ばすと効果的です。太ももの前側の筋肉が硬くなるのを意識して行いましょう。

【注意】 痛みがある場合は、無理のない範囲で上げてください。

⑨ 足首の力を強くする（つま先上げとかかと上げ）



（秒数）つま先×8カウント、かかと×8カウント、×10セット

つま先：1-2-3-4⇔5-6-7-8

かかと：1-2-3-4⇔5-6-7-8

つま先：2-2-3-4⇔5-6-7-8

かかと：2-2-3-4⇔5-6-7-8

▼（省略）

つま先：10-2-3-4⇔5-6-7-8

かかと：10-2-3-4⇔5-6-7-8

【肢位】体の正面にイスを置き、両手でイスの背もたれを持ち肩幅くらいに足を開いて立ちます。

【動作】つま先上げ：つま先を1-2-3-4の4カウントでゆっくり持ち上げ続いて5-6-7-8の4カウントでゆっくり下ろします。

後ろに倒れないように注意して行いましょう。

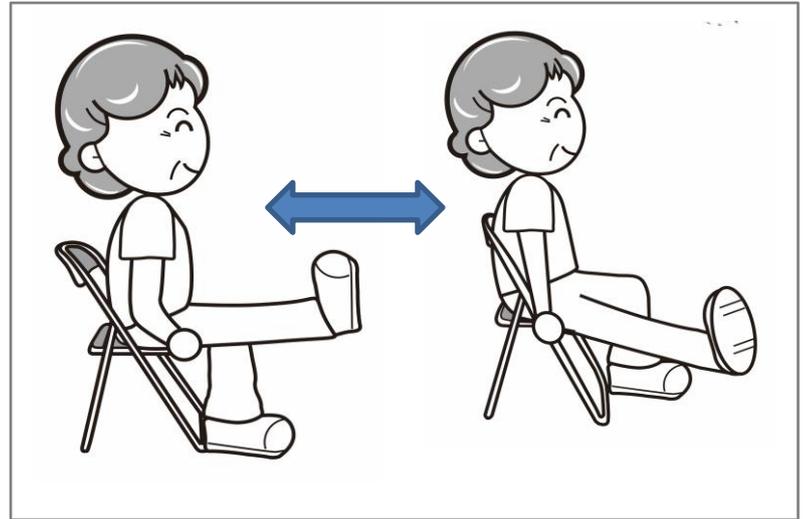
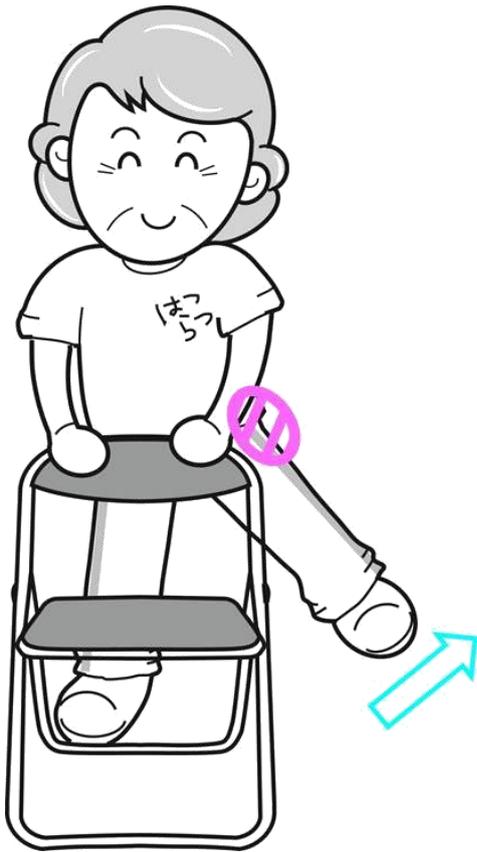
かかと上げ：かかとを1-2-3-4の4カウントでゆっくり持ち上げ5-6-7-8の4カウントでゆっくり下ろします。

【要点】つま先上げの時は小指側をしっかりと上げるように、すねの外側の筋肉を意識して行いましょう。

かかと上げの時は、親指側でしっかりと踏ん張って、ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

【変法】座って同じようにつま先上げ・かかと上げを行います。手で膝を押さえて行うのも良いでしょう。

⑩ 股関節の力を強くする（横足上げ）



（秒数）右×8カウント、左×8カウント、×10セット

右：1-2-3-4⇔5-6-7-8 左：1-2-3-4⇔5-6-7-8

▼（省略）

右：10-2-3-4⇔5-6-7-8 左：10-2-3-4⇔5-6-7-8

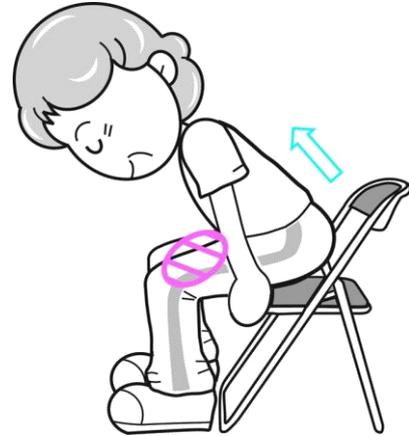
【肢位】 体の正面にイスを置き、両手でイスの背もたれを持ちます。足を揃えてつま先を前にまっすぐ向けて立ちます。

【動作】 上半身が動かないように、足だけを真横か若干後ろに4カウントかけてゆっくり上げていきます。つま先が外を向いたり膝が曲がらないように。続いて4カウントかけて上げた足をゆっくり下ろしていきます。

【要点】 つま先の向きと足を上げる方向に注意して行いましょう。お尻の横側の筋肉に力が入るのを意識して行いましょう。

【変法】 イスに座り、膝を伸ばし、つま先が天井を向いた状態から足を外へ開いていきます。この時につま先が外側へ倒れないように気をつけましょう。

⑪ 股関節の力を強くする（後ろ足上げ）



座って行う場合は2回に1回行いましょう

(秒数) 右×8カウント、左×8カウント、×10セット
右：1-2-3-4⇔5-6-7-8 左：1-2-3-4⇔5-6-7-8
▼(省略)
右：10-2-3-4⇔5-6-7-8 左：10-2-3-4⇔5-6-7-8

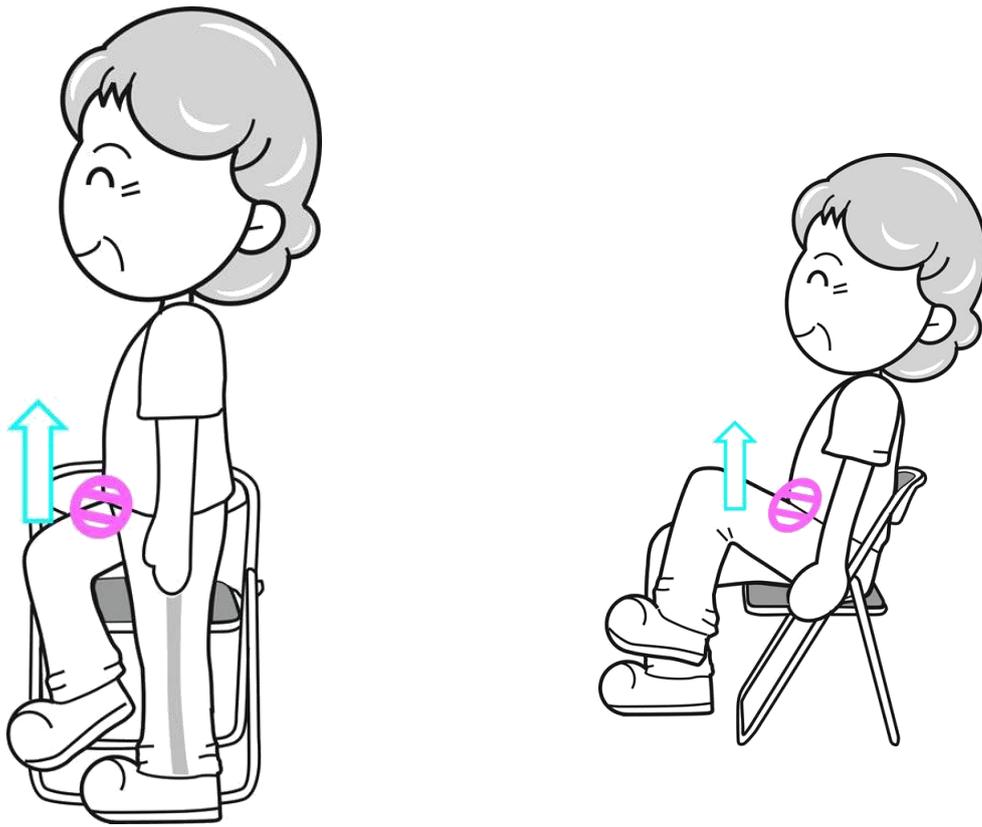
【肢位】 体の正面にイスを置き、両手でイスの背もたれを持ちます。足を揃えてつま先を前にまっすぐ向けて立ちます。

【動作】 身体が前かがみになったり、ねじれたりしないようにして、4カウントかけてゆっくり足を後ろに上げます。続いて4カウントかけて、上げた足をゆっくりおろします。
※膝が曲がらないようにします。
※腰の痛みに注意しながら行いましょう。

【要点】 踵で線を引くように、足を後ろに上げていきましょう。腰からお尻の筋肉に力が入るのを意識して行いましょう。

【変法】 イスからお尻を浮かせるように力を入れるようにしましょう。

⑫ 股関節の力を強くする（太腿上げ）



（秒数）右×8カウント、左×8カウント、×10セット
右：1-2-3-4⇔5-6-7-8 左：1-2-3-4⇔5-6-7-8
▼（省略）
右：10-2-3-4⇔5-6-7-8 左：10-2-3-4⇔5-6-7-8

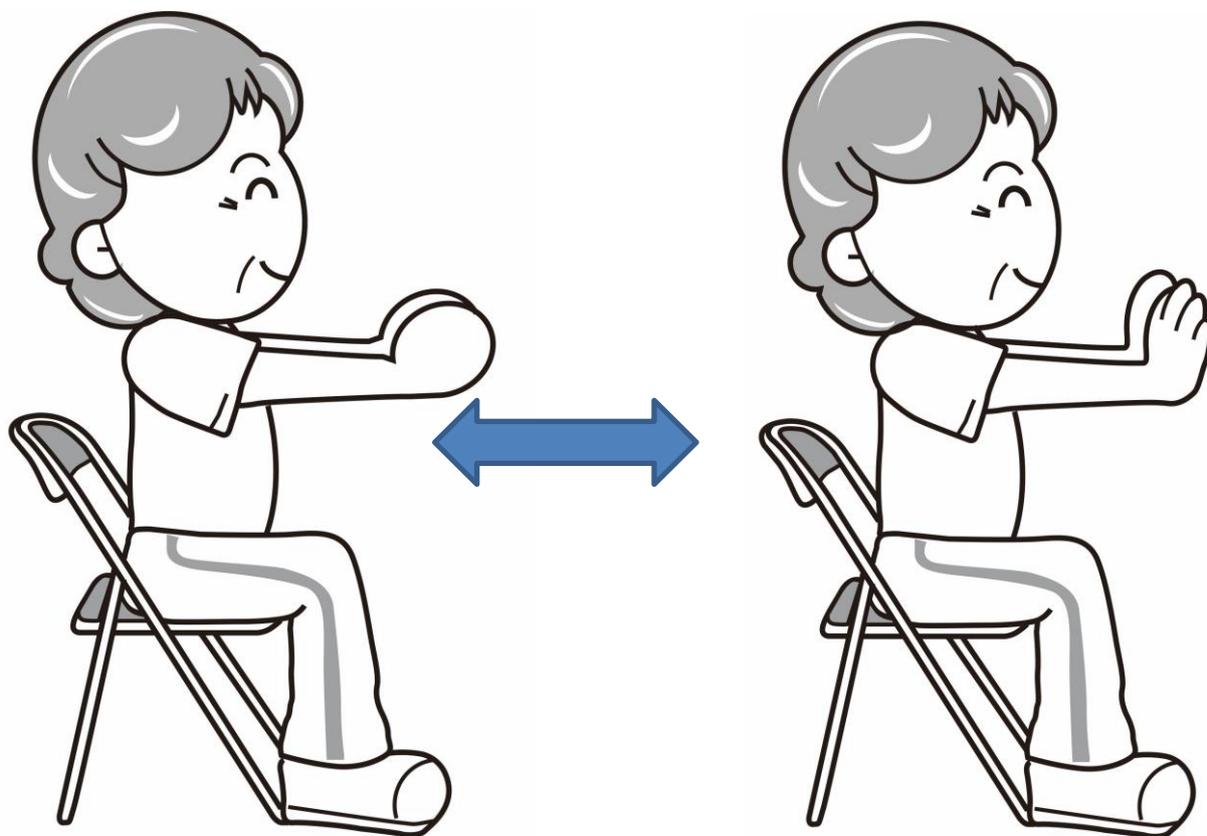
【肢位】 体の横にイスを置き、背もたれを持って立ちます。
（不得意な方が無ければ、時々持ち手を変えて）
足を揃えてつま先を前にまっすぐ向けて立ちます。

【動作】 上半身を反らさないようにお腹に力を入れながら、4カウントかけて太ももが床と平行になるぐらい膝を上げます。
つま先が外を向いたり、膝が内に入らないようにします。
続いて4カウントかけて上げた足をゆっくり戻していきます。

【要点】 お腹や足の付け根の筋肉を意識して行いましょう。

【変法】 イスに座り、膝を真上に上げます。
股関節を手術されている方は関節が外れる恐れがありますので
少しだけ上げるようにしてください。

⑬ 握力を強くする（グー・パー）



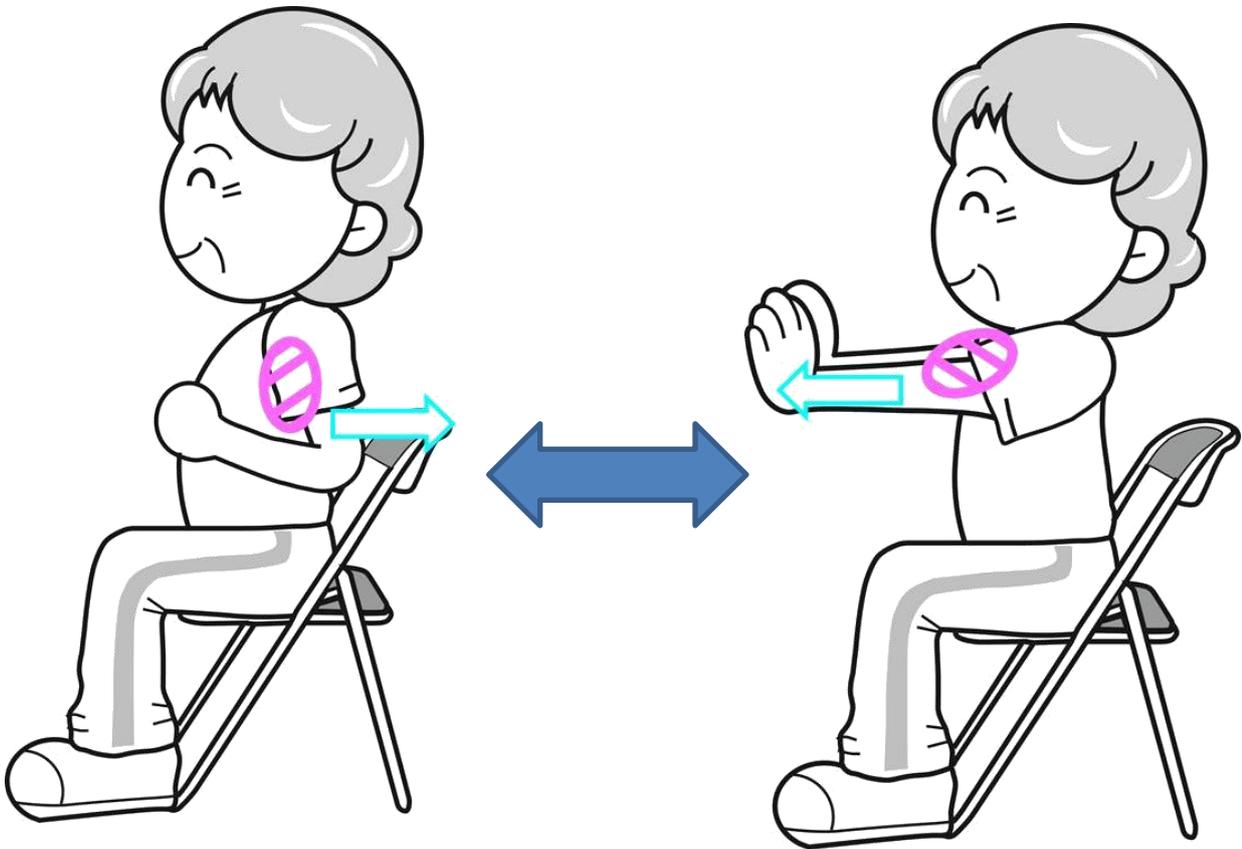
（回数）グー・パー×10回

グー・パー：1-1、2-2、3-3、4-4、5-5、
6-6、7-7、8-8、9-9、10-10

【肢位】 イスの背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして座ります。
両腕を身体の前で伸ばし、手首をしっかりと起こし
指先が天井に向くようにします。

【動作】 ゆっくり大きな動作で 握ってグー、開いてパーと
指先までしっかりと力を入れて行います。

⑭ 腕の力・動きを良くする（腕伸ばし）



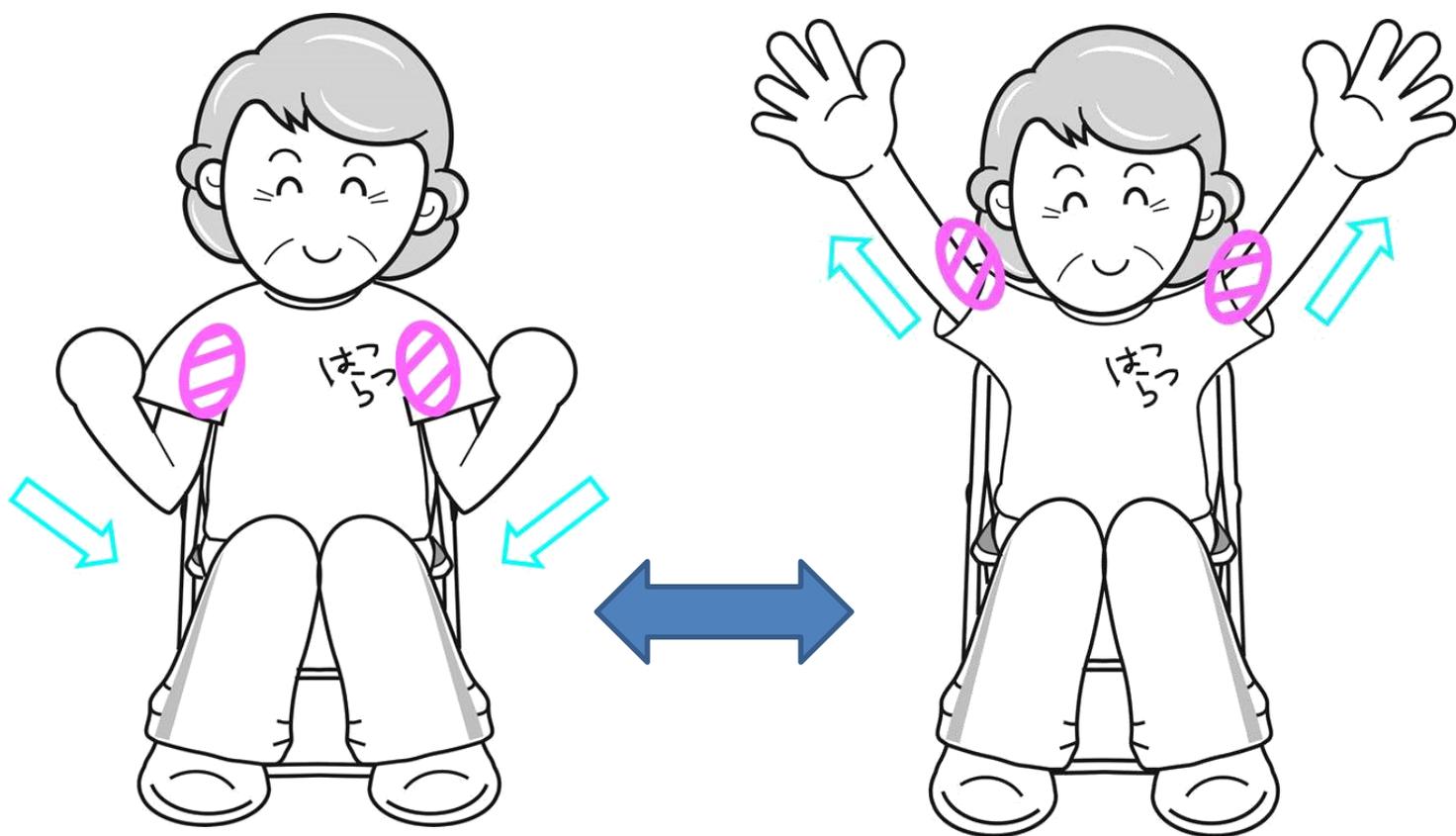
（回数）前後×10回

曲げー前：1-1、2-2、3-3、4-4、5-5、
6-6、7-7、8-8、9-9、10-10

【肢位】 イスの背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして座ります。

【動作】 肘を曲げて、腕を後ろに引きます。
つづいて、肘を伸ばして腕を前に押し出します。
肘を曲げたときにグー、伸ばした時にパーと
手も合わせて行いましょう。

⑮ 腕の力・動きを良くする（腕上げ）



（回数）上下×10回

曲げー上げ：1-1、2-2、3-3、4-4、5-5、
6-6、7-7、8-8、9-9、10-10

【肢位】 イスの背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして座ります。

【動作】 肘を曲げて、腕を身体に引き寄せます。
つづいて、肘を伸ばして腕を天井に向けて上げて行きます。
肘を曲げた時にグー、伸ばした時にパーと手も合わせて行います。

【注意】 肩が上がらない方は、上げられる範囲で行うか、
もしくは⑭のように前に押し出しましょう。

⑩ 足腰のバランス・力を強くする（前ステップ）

（秒数）右×8カウント、左×8カウント、×5セット

右：1-2-3-4⇔5-6-7-8

左：1-2-3-4⇔5-6-7-8

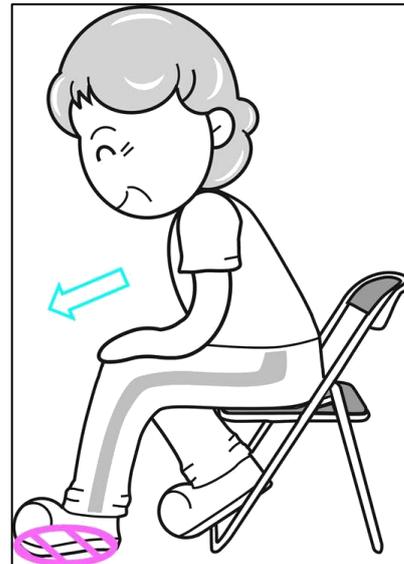
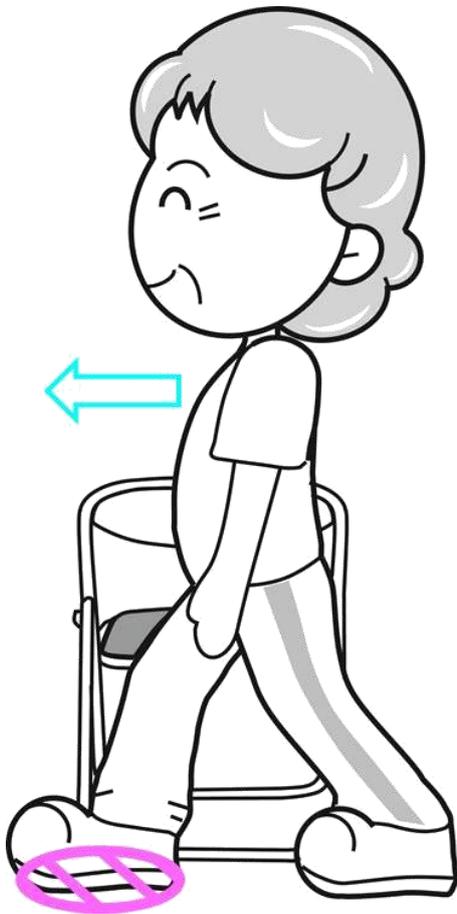
右：2-2-3-4⇔5-6-7-8

左：2-2-3-4⇔5-6-7-8

▼（省略）

右：5-2-3-4⇔5-6-7-8

左：5-2-3-4⇔5-6-7-8



【肢位】体の横にイスを置き、イスの背もたれを持って立ちます。
（不得意な方が無ければ、時々持ち手を変えて）
つま先を前にまっすぐ向けて立ちます。

【動作】足を（肩幅くらいの間隔で）4カウントかけてゆっくり前に出します。つま先と膝がまっすぐ前を向くようにかかとから接地して、ゆっくりと出した足に体重をかけます。
続いて、出した足を4カウントかけて元の位置に戻していきます。

【要点】身体が前かがみにならないように注意してください。
足を前に出したとき、後ろの足のかかとは軽く浮かせて下さい。

【変法】座った状態で、同じように足を前に出して、
かかとから着いて体重を乗せます。勘

⑰ 足腰のバランス・力を強くする（後ろステップ）

（秒数）右×8カウント、左×8カウント、×5セット

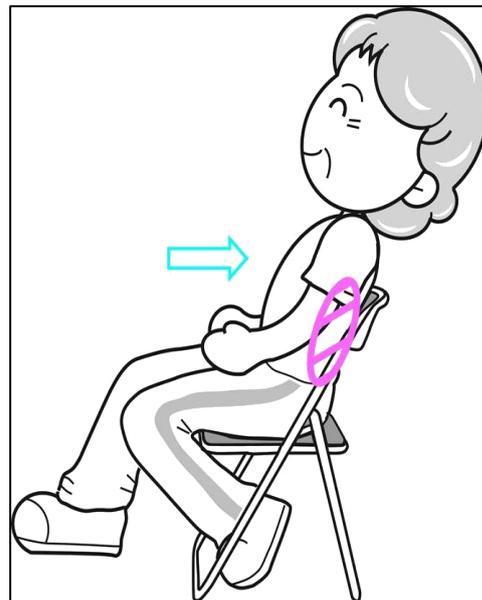
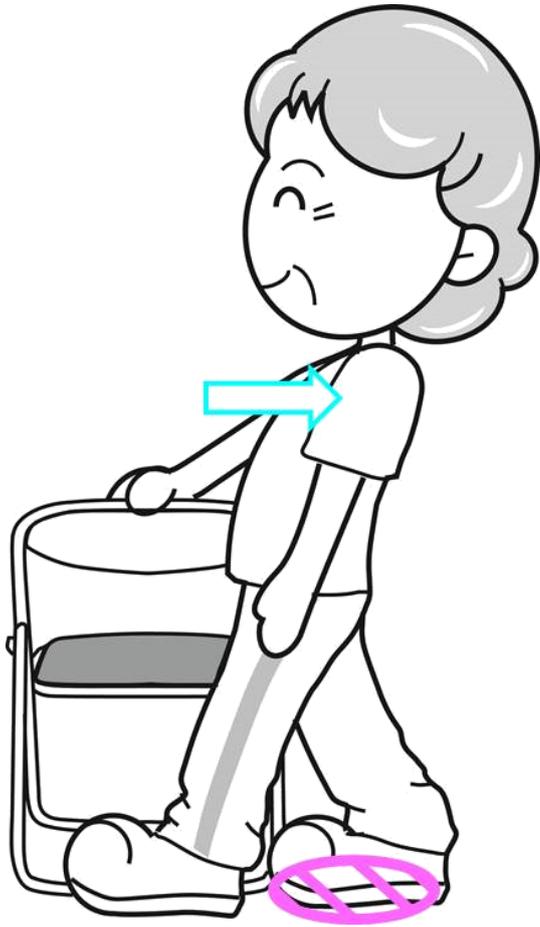
右：1-2-3-4⇔5-6-7-8

左：1-2-3-4⇔5-6-7-8

▼（省略）

右：5-2-3-4⇔5-6-7-8

左：5-2-3-4⇔5-6-7-8



【肢位】体の横にイスを置き、背もたれを持って立ちます。

（不得意な方が無ければ、時々持ち手を変えて）

つま先を前にまっすぐ向けて立ちます。

【動作】転ばないように4カウントかけて足をゆっくり後ろに出します。

つま先と膝がまっすぐ前を向くようにつま先から接地して、
ゆっくりと出した足に体重をかけます。

続いて4カウントかけて出した足を元の位置に戻していきます。

【変法】座った状態で、膝を曲げて足を後ろへ引きます。

出来れば少し身体を後ろに倒してみましよう。

⑱ 足腰のバランス・力を強くする（斜めステップ）



（秒数）右×8カウント、左×8カウント、×5セット

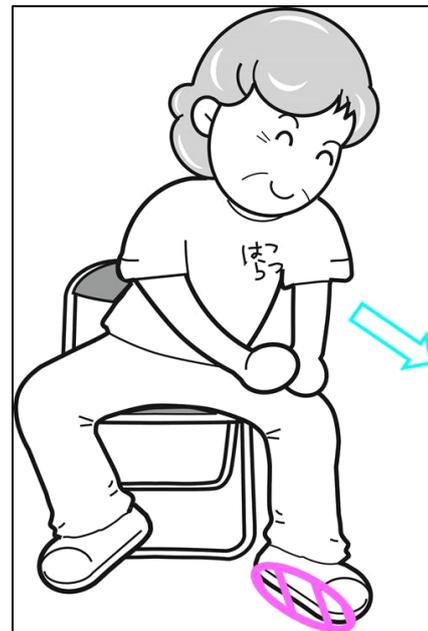
右：1-2-3-4⇔5-6-7-8

左：1-2-3-4⇔5-6-7-8

▼（省略）

右：5-2-3-4⇔5-6-7-8

左：5-2-3-4⇔5-6-7-8

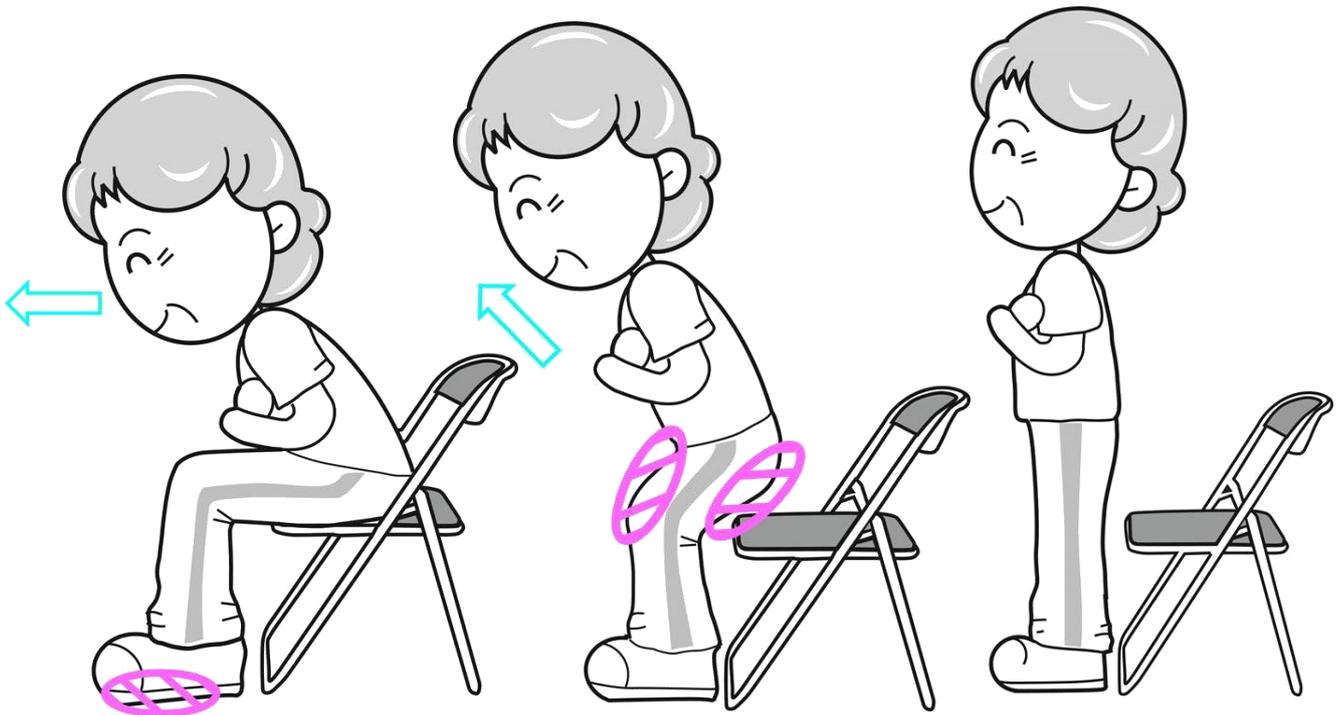


【肢位】 体の正面にイスを置き、両手でイスの背もたれを持ちます。
肩幅くらいに足を開き、つま先を前にまっすぐ向けて立ちます。

【動作】 片方の足を4カウントかけてゆっくりと斜め前に出します。
つま先と膝が、出した方向（斜め前）を向くように
かかところから接地して、ゆっくりと出した足に体重をかけます。
続いて4カウントかけて出した足を元の位置に戻していきます。

【変法】 座った状態で、同じように足を横に出して、
かかところについて体重を乗せます。

①9 足腰の力・動作を良くする（立ち座り）



（秒数）立つ×8カウント、座る×8カウント、×10セット

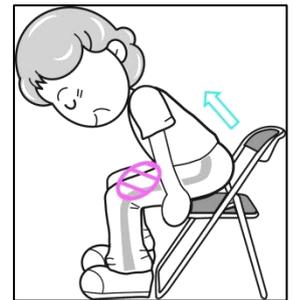
立つ：1-2-3-4 座る：5-6-7-8

立つ：2-2-3-4 座る：5-6-7-8

▼（省略）

立つ：9-2-3-4 座る：5-6-7-8

立つ：10-2-3-4 座る：5-6-7-8

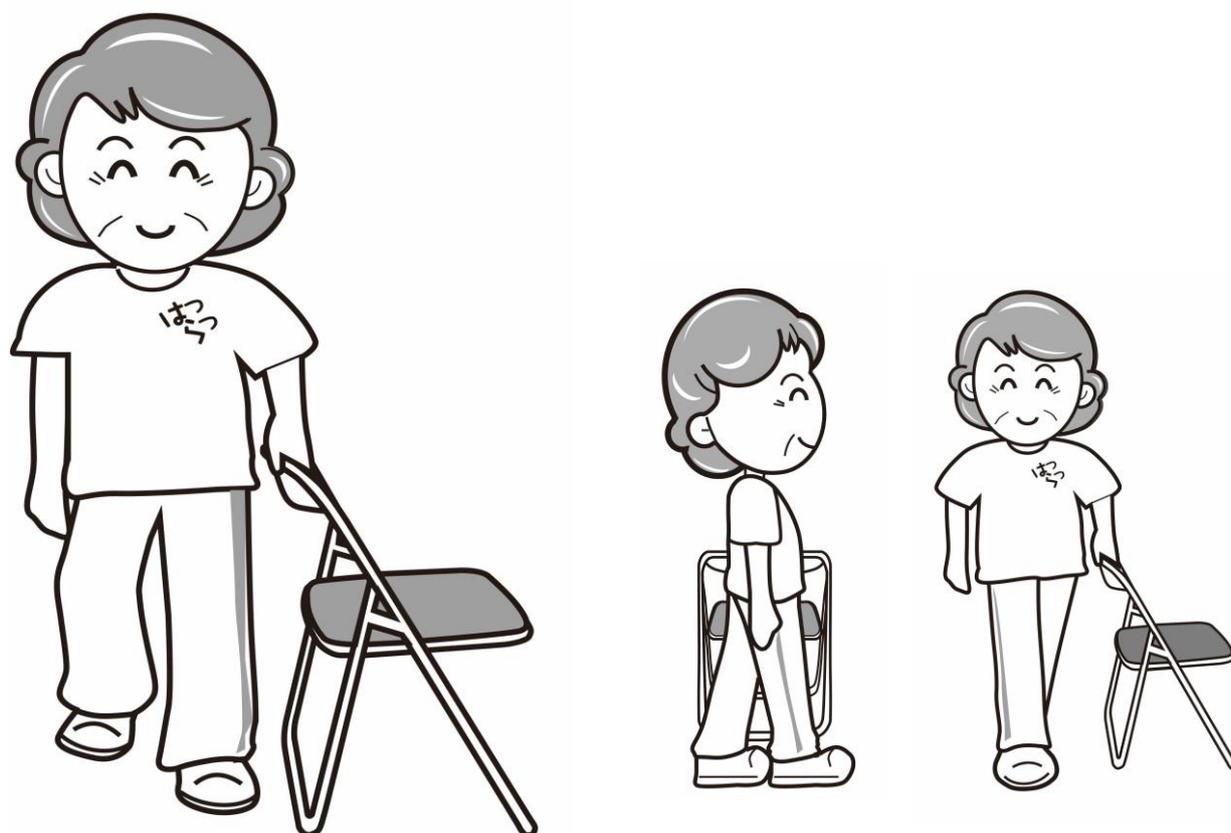


【肢位】 イスに浅く腰かけ、足を肩幅くらいに開いて少し後ろに引きます。つま先と膝は、まっすぐ前か若干外を向くようにします。（膝が内側に向かないように）

【動作】 おじぎをするようにかがんで、ゆっくり4カウントかけて立ち上がります。（膝が内側に向かないよう注意する）続いて4カウントかけてゆっくり座ります。座る時も同様に、体を前にかがめておじぎをするように。背中が丸くならないように、背筋を伸ばして行います。

【変法】 腕を前で組むのが難しい方は、膝や座面を押さえるようにして立ちましょう。体の前にイスを置いて、椅子の背もたれを持って行うのもよいでしょう。座ってする場合は、しっかりかがんで足に体重をかけ、お尻を浮かせるところまで浮かせてみましょう。

⑳ 転倒予防・骨折予防（開眼片足立ち）



（秒数） 右足×1分

左足×1分

【肢位】 体の横にイスを置き、片手で背もたれを持ちます。
肩幅くらいに足を開き、つま先を前にまっすぐ向けて立ちます。

【動作】 太ももを持ち上げ、足の裏を床から15 cm程度浮かし、その姿勢を1分間保持します。途中で足を床についてしまった場合は再度足を浮かして続けてください。

【変法】 体の横にイスを置き、片手で背もたれを持ちます。両足を前後に配置し、一方のかかとと、もう一方のつま先を近づけます。不安のある方は、かかととつま先の距離を広げ調整しましょう。1分ごとに足を前後に入れ替えて行います。