

いつでもどこでも…簡単体操で健康寿命を延ばそう

「いつまでもいきいきと自立した生活を送りたい」と思っているうちに筋肉は衰えています。
毎日の積み重ねが明日の健康を作っていきます。

肩こり予防・肩甲骨まわりの運動

大きく
息を吸って
吐きましょう

×5回



肘を伸ばし
腕をできるだけ
前に伸ばします

ゆっくり5回



肩を
すくめる
体操

ゆっくり5回



肘を曲げ
大きく丸を
描くように
しましょう

左右5回×2セット



腕まわりの筋力アップのための運動

肩の
つけ根からねじる
ようにしましょう

×10回



手を組み
外側に
引っ張ります

5秒間×5回



手を合わせ
内側に力を入れます

5秒間×5回



肘を曲げる
動きと伸ばす
動きを同時に
行います

5秒間×5回



脇をしめ
外側に広げ
ましょう

10回×2セット



肘を伸ばし
外側に広げ
ましょう

10回×2セット



セラバンドを
足で押さえ
肘を伸ばした
状態から外側に
広げます

10回×1セット



グーパー
運動

10回
×2セット



★新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手洗い、咳エチケットを基本に「密閉空間・密集場所・密接場面」の3密を控えてください。自分を守るためにも、感染対策はしっかり行い、自宅でできる簡単体操でフレイル（虚弱）予防をしましょう！

姿勢を良くする運動・腰痛予防等

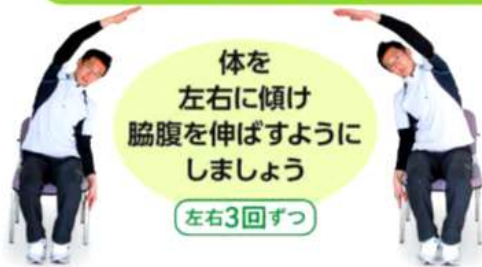
背骨を曲げたり
伸ばしたりしましょう

3回ずつ



体を
左右に傾け
脇腹を伸ばすように
しましょう

左右3回ずつ



背骨を
ねじるように
体を左右に
振ります

左右3回ずつ



肩幅程度に
足を広げ
腰で大きな円を
描くように

左右5回ずつ



足腰まわりの筋力アップのための運動

もも上げ
運動

20回
1~2セット



もも上げを
しながら股関節を
大きく左右に
広げましょう

左右5回ずつ



太ももを
きたえます
スクワット運動

10回
1~2セット



股関節の柔軟性を高めます
肩を膝に近づけるようにします

左右3回ずつ
(5秒位かけてゆっくりと)



スクワットの姿勢から
体重を左右に少しだけ
移動しましょう

左右10回



足を前後に
振り上げます

左右10回ずつ



足を
真横に上げ
ましょう

左右5回ずつ



股関節を大きく
まわしましょう
不安定な場合には
背もたれ等に
つかまりましょう

左右5回ずつ



バランス筋力アップのための運動

バランス
能力を高めます
足をたてに並べます

10秒~20秒



片足立ちの
運動

片足10秒~20秒



かかと上げ
運動

10回×2セット



ふくらはぎの
ストレッチ

左右10秒ずつ



石川町

監修
廣田 智
リハビリ@smile代表
/理学療法士

発行
石川町 保健福祉課
健康増進係
☎26-8416