

≡ 高齢期のカラダの悩み解消に ”

# 腰 膝 転



# 痛 痛 倒

予 防 体 操  
B O O K



紹介するのは

Yokkaichi Rehabilitation exercise

# 四日市リハビリ体操

By Yokkaichi City

- 茨城県県立健康プラザ管理者 大田仁史 博士が考案した体操で全国的には「シルバーリハビリ体操」として広まっている
- 目的 | 関節の運動範囲の維持拡大、筋肉を伸ばすこと
- 特徴 | 立つ、座る、歩くなど、日常生活を営むための動作の訓練要素で構成され、転倒予防や肩・腰・膝痛予防など、目的に沿った内容となっている

## 基本体操 | まずは全身を動かしましょう！



### ▶ 肩の上下運動

- ① 息を吸いながら、肩をやや後ろに引くようにすくめる
- ② 1、2、3で力を入れ、4で力を抜く  
※ 顎が上下しないようにする



### ▶ 指組み腕上げ、胸反らし

- ① 体の前で指を組み、肘を伸ばす
- ② 体の遠くを通過して、ゆっくり腕を上げる  
※ 手の平は返さないようにする
- ③ 手の平を頭の上に乗せ、頭の後ろへ回す
- ④ 肘を開き、胸を反らせ15秒伸ばす
- ⑤ ゆっくり元に戻る



### ▶ 指組み肘寄せ

- ① 肘を前に出し、指を組む
- ② 両肘をつけるように  
1、2、3で力を入れ、4で力を抜く  
※ 肩が上がらないようにする



### ▶ 上下腕組み肩つかみ

- ① 片方の手で反対側の肩をつかむ
- ② もう一方の手は、下からすくうように入れて、反対側の肩をつかむ  
※ できるだけ肘が重なるようにする
- ③ 1、2、3で腕を上げ、4で下ろす  
※ 重ねた下の肘で、上の肘を押し上げるようにする

### 3 原則

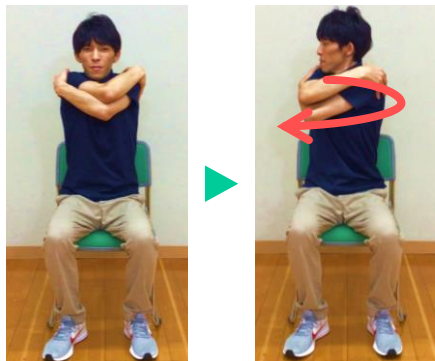
- 01 一度に無理して頑張りすぎないこと
- 02 「よくなったから」といって止めないこと
- 03 効果が現れなくても、諦めないで続けること

### 体操は

息を止めずに  
リラックスして、  
その日の体調や  
自身の身体状況に合わせ、  
無理せず行いましょう♪



## 基本体操 | まずは全身を動かしましょう！



### ▶ 体幹ひねり

- ① 片方の手で反対側の肩をつかむ
- ② もう一方の手は、下からすくうように入れて、反対側の肩をつかむ
- ③ ゆっくり首・体をひねり、15秒伸ばす
- ④ ゆっくり正面に戻る



### ▶ 首の運動

※ 目は開けて、口は閉じておく

- ① ゆっくりと首を回し、反対にも回す
- ② 前へ倒し、後ろにも倒す
- ③ 顔を横へ向ける、反対にも向ける
- ④ 前を向いたまま横へ倒す、反対にも倒す



### ▶ お足様

- ① 片方の足であぐらをかく
- ② 両手で下から持ち上げ、15秒伸ばす
- ※ 体が後ろに倒れないようにする



### ▶ 足指の運動

※ できれば裸足で行ってください

- ① 片方の足であぐらをかく
- ② 足の指を1本ずつ曲げる・反らすを繰り返す
- ③ 全部の指が終わったら、足指をまとめて曲げる・反らすを繰り返す
- ④ 足首を回し、反対にも回す

## ポイント

- ☑ 腰だけでなく、その周りの筋肉も伸ばす
- ☑ お腹を固くする筋肉を強化する
- ☑ 腰の筋肉を強化する

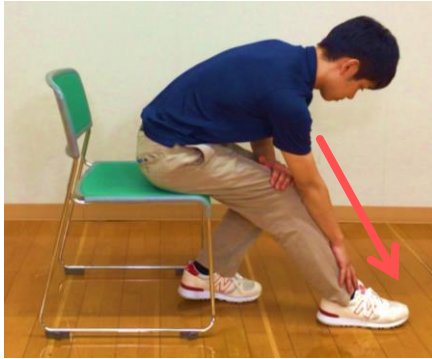
Yokkaichi Rehabilitation exercise

# 四日市リハビリ体操

By Yokkaichi City

▶ 腰痛予防編 

腰は体の“要”！痛みの予防と共に姿勢の保持にも繋がります！



### ▶ 太もも裏のストレッチ

- ① イスに浅く腰かけ、片足を伸ばす  
※ 足の裏全体を地面に着けておく
- ② 体を前に倒し、15秒伸ばす  
※ 伸ばした足と同じ方の手を沿わせる
- ③ ゆっくり体を起こす



### ▶ 踵上げ・へそのぞき

- ① へそをのぞき込むように顎を引く
- ② かかと踵を上げながら腹筋に力を入れる
- ③ ①と②を同時に行い、5秒止める



### ▶ ペンギン体操

- ① 手の平を上に向けて構える  
※ 前で組んでも良い
- ② 肩を水平に保ち、1、2、3で片側のお尻を上げ、4で下ろす  
※ 体が傾かないようにする

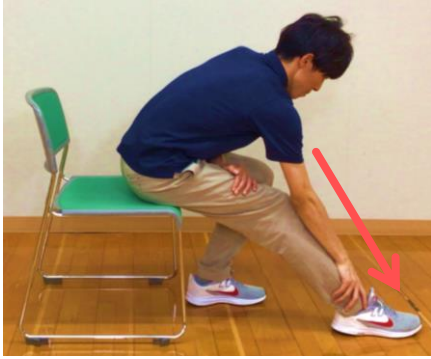


### ▶ お尻を左右に振っておろす運動

- ① 体の前で指を組み、肘を伸ばす
- ② 体を前に倒し、お尻を浮かせる  
※ 目線は手の方向へ、腕も下がらないようにする
- ③ お尻を片側に振っておろす
- ④ 反対側にも振っておろす
- ⑤ 真ん中に振っておろす

- ☑ 膝をよく伸ばす
- ☑ 太ももの内側の筋肉を強化し〇脚を防ぐ
- ☑ 膝関節を固定する筋肉を強化する

膝の滑らかな動きが、歩行などの動きの滑らかさに繋がります！



## ▶ 太もも裏のストレッチ

- ① イスに浅く腰かけ、片足を伸ばす  
※ 足の裏全体を地面に着けておく
- ② 体を前に倒し、15秒伸ばす  
※ 伸ばした足と同じ方の手を沿わせる
- ③ ゆっくり体を起こす



## ▶ 膝締め

- ① 両手を合わせて、膝の間に入れる  
※ 足の幅は握りこぶし一つ分開ける
- ② 両方の太ももで手を押し潰すように力を入れ、5秒止める



## ▶ 足の水平移動

- ① イスの脇をつかみ、体を安定させる
- ② 1で片方の膝を伸ばし、2で外側に開き、3で内側に閉じ、4で元の位置に戻す  
※ つま先は立てておく  
※ 膝のお皿を上に向けたままにする



## ▶ ふくらはぎの強化

- ① イスにつかまり、体を安定させる
- ② かかと踵を上げて、5秒止める  
※ 体が前に倒れないようにする

## ポイント

- ☑ 股関節、膝、足首、つま先の動きをよくする
- ☑ 膝を持ち上げる足の付け根の筋肉の強化
- ☑ 骨盤を水平に保つ腰・お尻の横の筋肉の強化

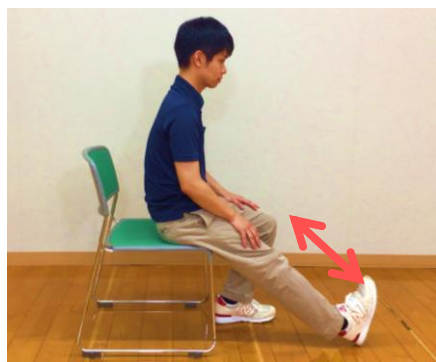
Yokkaichi Rehabilitation exercise

# 四日市リハビリ体操

By Yokkaichi City

▶ 転倒予防編 

転倒への不安を減らすことが、活動意欲の向上に繋がります！



### ▶ すね・ふくらはぎのストレッチ

- ① イスに浅く腰かけ、片足を伸ばす  
※ 膝を伸ばしたまま、踵かかとを地面に着ける
- ② つま先をゆっくり上下に動かす



### ▶ 膝押さえ

- ① 片方の太ももに、反対側の手を置き、その上に足と同じ側の手を重ねる
- ② 足は持ち上げる方へ、手は下へ押す方へ同時に力を入れ、5秒止める



### ▶ 肘・膝タッチ

- ① 両腕を前に出し、胸の高さ位で肘を90度に曲げる
- ② 1、2、3で体を捻りながら足を上げ、4で元に戻る  
※ 肘と膝はつかなくても良い  
※ 肘の高さはできるだけ固定する



### ▶ 骨盤の引き上げ・軸足強化

- ① イスにつかまり、体を安定させる
- ② 肩を水平に保ち、膝を伸ばしたまま足の裏を1、2、3で上げて、4でおろす  
※ 体が傾かないようにする  
※ 膝が曲がらないようにする