

コロナに負けない！

# 逗子どこでも体操

いつでも・どこでも・誰でもできる  
柔軟性、筋力、バランス、口腔の機能を高め  
健康寿命を延ばす力をつける4つの体操



## 「逗子どこでも体操」の特徴とやり方

- ・外出自粛に伴い、低下しがちな体力の維持向上に役立つ自宅でできる4つの体操です。
- ・4つの体操は、時間や体力に合わせ、1つずつ実施することもできます。
- ・筋力アップ体操は、体力に合わせ、「初級」と「中級」から選ぶことができます。
- ・1つの体操の所要時間は、5分から10分。すべての体操を行っても30分程度です。
- ・体操を始める前に、必ず裏表紙「体操前の確認事項」「体操を行う時のお願い」をご確認のうえ、体操をはじめてください。

# 柔軟体操

【効果】 関節の可動域が広がり、ケガや転倒予防につながります



## 背伸びと体側のストレッチ

目標 各10秒×2セット

効果 背中、脇腹の柔軟性

- ① 両手を組み、背筋を伸ばす
- ② 左右の手を伸ばしたまま上体を左（または右）へ傾ける

※ 息を止めないように注意する

※ 転倒に十分注意する



## 足のストレッチ

目標 左右各10秒×2セット

効果 もも裏、ふくらはぎの柔軟性

### 座った姿勢

- ① 椅子に浅く座り、片足を前に伸ばす
- ② つま先を立て、上体を前に倒す
- ③ つま先に手が届くように伸ばす

※ 背筋と膝をしっかり伸ばす



### 立った姿勢

- ① 足を前後に開き、つま先とかかとを前方に向ける
- ② 胸を張り上体を前方に倒す

※ 背筋と膝をしっかり伸ばし、かかとを床に押し付けるようにする

# ももの筋力アップ体操

【効果】 歩行や立ち上がりの安定性の向上につながります

## 初級 「モモトレ」 【目標】 左右各5回×1セット

姿勢…椅子に浅く腰掛け、骨盤をたて、背筋を伸ばし、座面をつかむ



① 1、2で膝を伸ばす



② 3～6は足を上げたままキープする  
7、8で元に戻す

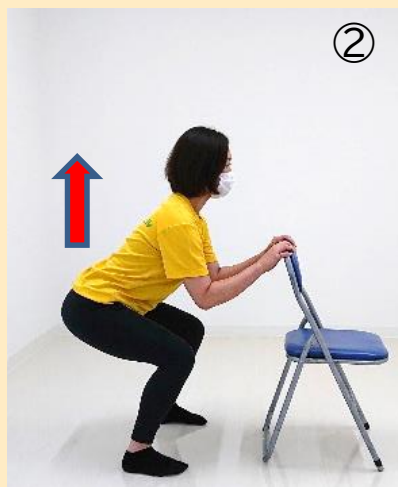
**ポイント!**  
足を上げた時、  
かかとを前に  
押し出す  
イメージ

## 中級 「スクワット」 【目標】 5回×2セット

姿勢…足を腰幅に開き、つま先を正面に向ける



① 1、2、3、4で  
ゆっくり腰を下ろす



② 5、6、7、8で  
元の姿勢に戻す

**ポイント!**  
腰を下ろした時、  
膝がつま先より  
前に出ないように  
注意する

# おしりの筋力アップ体操

【効果】 歩行や立ち上がりの安定性の向上につながります

## 初級 「シリトレ」 【目標】 左右各5回×1セット

姿勢…膝を伸ばし、かるく前傾姿勢



**ポイント！**

つま先が、  
外に開かない、  
腰・背中が  
反らないように  
注意する

①片足を1、2、3、4で  
ゆっくり後ろに上げる

② 5、6、7、8で  
ゆっくり元に戻る

## 中級 「バックキック」 【目標】 左右各5回×1セット

姿勢…膝を伸ばし、上体を低く前屈させる



①片足を1、2、3、4で  
ゆっくり後ろに上げる

② 5、6、7、8でゆっくり下ろす

**ポイント！** 足を上げた時に、  
つま先もおへそも下にむける

# ふくらはぎ周りの筋力アップ体操

【効果】転倒予防やスムーズな歩行につながります

## 「すねトレ」

姿勢…足を腰幅に開き、膝を伸ばし、つま先を正面に向ける



**初級【目標】**  
5回×1セット

- つま先を
- ① 1、2で上げる
  - ② 3、4で下ろす
  - ③ 5、6で上げる
  - ④ 7、8で下げる

**中級【目標】**  
5回×2セット

- つま先を
- ① 1、2、3、4でゆっくり上げる
  - ② 5、6、7、8でゆっくり下ろす

※カフ=ふくらはぎ

## 「カフトレ」

姿勢…足を腰幅に開き、膝を伸ばし、つま先を正面に向ける



**初級【目標】**  
5回×1セット

- かかとを
- ① 1、2で上げる
  - ② 3、4で下ろす
  - ③ 5、6で上げる
  - ④ 7、8で下げる

**中級【目標】**  
5回×2セット

- かかとを
- ① 1、2、3、4でゆっくり上げる
  - ② 5、6、7、8でゆっくり下ろす

# バランスアップ体操

【効果】 バランス感覚の向上による転倒予防と、  
有酸素運動による全身持久力の向上につながります

## あしづみ体操

【目標】 10回×1セット



椅子に座って、  
又は、立った姿勢で  
背筋を伸ばす

声掛けに合わせて  
足踏みをする

モモを高く上げて  
大きな足踏みを意識する

## サイドステップ

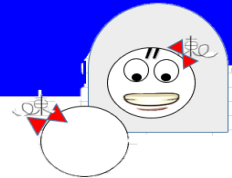
【目標】 左右10回×1セット



左右に足を出して体重を移動させる  
余裕があれば素早く幅を広げて行う

# 表情イキイキ健口体操

～鏡を見ながらやりましょう～



## ①顔面体操（3回）



グー チョキ パー プー

目と口を  
しっかりとじる

口をすぼめて  
ひよっとこ顔

目も口も  
大きくあける

頬をふくらませ  
アッププー

脳にほどよい  
刺激が伝わり、  
表情を豊かにし  
ます

## ②舌体操（3回）

舌の動きがよくなり、だ液がよく出て  
食事のおいしくなります。



- ①前/後
- ②右/左
- ③上/下

舌を出して大きく動かす



- ①上唇/下唇
- ②右頬/左頬
- ③唇の内側を  
グルッと回す

口を閉じて舌を動かす

## ③だ液腺マッサージ

口の中が潤い、  
飲みこみやすくなります



耳下腺

指4本で耳の前の頬を後  
ろから前へマッサージ



顎下腺

あごの骨の内側の  
やわらかい部分を押す



舌下腺

親指であごの下から舌の  
つけ根をつき上げる

出てきた唾液はゆっくり **ゴックン** しましょう

# “逗子どこでも体操” にウォーキングもプラス！

## ウォーキングが身体に良い理由

酸素と脂肪を使い身体を動かす有酸素運動は、  
次のような効果が見込まれます

### 体脂肪の減少による

- ・肥満解消や中性脂肪の減少
- ・血圧や血糖値の改善

### 運動することによる

- ・心肺機能の改善
- ・骨粗しょう症の予防

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットより

### <製作協力>

神奈川県立保健福祉大学  
リハビリテーション学科  
助教・理学療法士 小池友佳子

逗子市地域介護予防活動団体  
下桜山しおかぜ体操 メンバー

逗子市地域包括支援センター  
高齢者向け体操教室ハピウェル  
(株式会社逗子スポーツクラブ)



### 体操前の確認事項

- ・体調がすぐれない時は体操を避けてください。
- ・体操中に気分が悪くなった時は、体操を中止してください。
- ・体に痛みがあるときは、医師に相談のうえ、実施してください。

### 体操を行う時のお願い

- ・転倒しないよう、椅子や壁などにつかまれる場所を選んでください。
- ・体操中は、呼吸を止めず力まないようにしてください。
- ・水分補給を十分に行ってください。

### <問合せ>

逗子市福祉部社会福祉課

TEL 046 (873) 1111



逗子市  
元気な高齢者  
を増やそう  
プロジェクト