

＼自宅で簡単にできる／
ストレッチ・筋力トレーニング
立って行うプログラム編



新座市イメージキャラクター
ゾウキリン

企画・撮影
(公財)新座市スポーツ協会

編集
新座市介護保険課

座って行うプログラムを無理なくできるようになった方向けに、立って行うプログラムをご紹介します。

座って行うプログラムについては、広報にいざ10月号と一緒にお配りした「新座市運動プログラム集」をご覧ください。

運動をするときはここに注意！

- ① 安定した椅子を使う。
- ② 水分補給をする。
- ③ スペースを確保する。
- ④ 快適な室温にする。
- ⑤ 息を止めない。

ストレッチ編／stretch

肩のストレッチ

①～③



- ① 腕を前に出し、反対の手で下から腕をすくうようにして胸の方へ近づける。
- ② 5秒間、姿勢を維持する。
- ③ 腕を入れ替え、反対側も同様に行う。



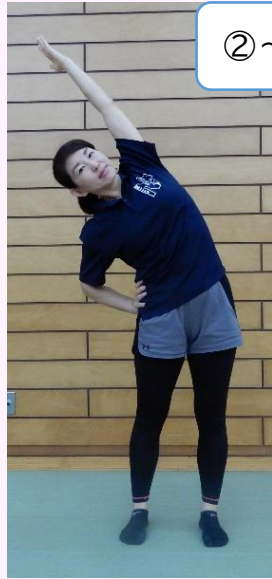
肩は下げるように！

体側のストレッチ

①



②～⑤



- ① 片手を腰の横に置き、反対側の手を体の横からゆっくりと上げる。
- ② 息を吸い、吐きながらゆっくりと体を横に倒す。
- ③ 体の横が伸びたところで、5秒間姿勢を維持する。
- ④ ゆっくりと元の位置に戻る。
- ⑤ 反対側も同様に行う。

体が前に倒れないように！



背中ストレッチ

①



②



③



① 胸の前で腕を組む。

② 組んだ手をゆっくりと前に出す。

③ 肘は軽く曲げ、肩甲骨が横に広がるように伸ばしていく。



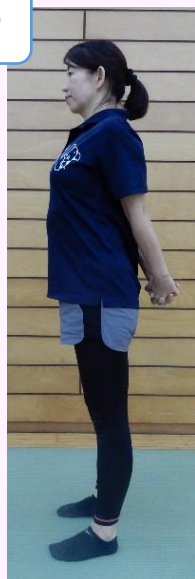
肩に力が入らないように！

胸のストレッチ

①



②



- ① 手を後ろで組む。
- ② 後ろで組んだ手を、息を吐きながら、下に向けて引っ張る。

あごは引き、
胸は開くように！



裏もものストレッチ

①



②～④



- ① まっすぐに立ち、片足を前に出し、かかとを床につける。
- ② 背中を伸ばし、息を吸って吐きながら、上体を骨盤から前に倒していく。
- ③ 自然な呼吸で5秒間、姿勢を維持する。
- ④ 足を入れ替えて、同様に行う。

背中丸まらないように！



ふくらはぎのストレッチ



- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持つ。
- ② 片足を後ろに引いて、つま先を床につける。



- ③ 息を吐きながら、後ろに引いた足のかかとを床に近づける。
- ④ 足を入れ替え、同様に行う。



すねのストレッチ



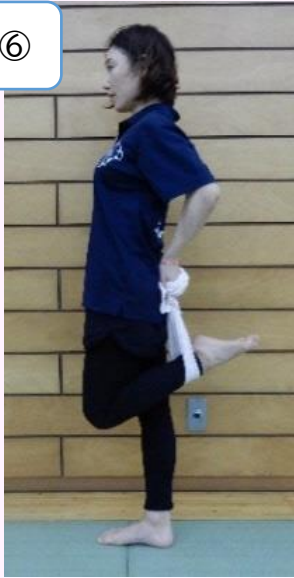
- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持つ。
- ② 片足つま先（足の甲側）を床につける。
- ③ 吐く息に合わせて、少しずつつま先（足の甲側）に体重を乗せる。
- ④ 足を入れ替え、同様に行う。



伸びて気持ちの
よいところまで！
無理はしない！

前もも・足の付け根のストレッチ

①～⑥



- ① 壁に近づき、両足でしっかりと立つ。
- ② 片手を壁について体を支え、安定させる。
- ③ 壁から遠い方の膝を曲げ、同じ側の手で足首を持つ。
- ④ 腰を反らさずに、ゆっくりとかかとをお尻に近づける。
- ⑤ 自然な呼吸で5秒間、この姿勢を維持する。
- ⑥ 足を入れ替え、同様に行う。

体が硬い人は、タオルを足首に引っ掛けて、そのタオルを手で持ってもOK！



股関節のストレッチ

①②



③④



- ① 足を広めに開いて立つ。
- ② 両手を太ももの上に置き、軽く胸を張り、無理のない範囲で腰を下げる。
- ③ 息を吸いながら背中を伸ばし、息を吐きながらゆっくりと腰を下げる。
- ④ 自然な呼吸で5秒間、姿勢を維持する。



姿勢に余裕があれば、太ももの内側に手を置く！
伸びて気持ちの良いところまで！無理はしない！

筋力トレーニング編 / muscle training

1セット10回を目安として行い、
無理なくこなせるようになったら、2～3セット行う！

すねの筋力トレーニング



★転倒予防に効く

- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持つ。
- ② 足は腰幅に開き、つま先は平行にする。
- ③ 背筋は伸ばし、つま先を上げ下げする。

つま先は、膝と同じ方向に上げる！



ふくらはぎの筋力トレーニング



★足の蹴りだしが 強くなって 歩幅が広がる

- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持つ。
- ② 足は腰幅に開き、つま先は平行にする。
- ③ 背筋は伸ばし、かかとを上げ下げする。

かかとを上げる時に、足の親指の付け根に体重を乗せるように！

