

保存版

# 生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など…)に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

## 台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつったりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしをしましょう!



かかと上げ



ハーフスクワット



腕立て伏せ



ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のぼし



股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

## テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう!



足首の曲げ伸ばし



股関節のほぐし



お尻伸ばし



腰ひねり



内もも伸ばし



両膝左右倒し



腰や膝のぼし



おしり歩き

仮設住宅の方は、柱やかもいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう。

## 外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばしウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし



腰ひねり



内ももと背中伸ばし



太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ



股関節とふくらはぎ



踏み台昇降



アキレス腱伸ばし



肩まわし



胸そらし



足踏み



ウォーキング

♪♪♪  
ウォーキングに  
出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

## トイレに立った ついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし



体側伸ばし



壁押し

参考文献 | 石井千恵「ウエルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医学協会  
梅田陽子「たった1分カラダほぐしココロほぐし」若手医科大心のケアチーム・野田村2011

制作責任者:健康運動指導士 藤野康美 (障前高田市保健医療福祉未来館 運動ボランティア後方支援チーム) \*このリーフレットは全国の運動指導者から届けられた支援金により制作しました。