

春だ！動こう！

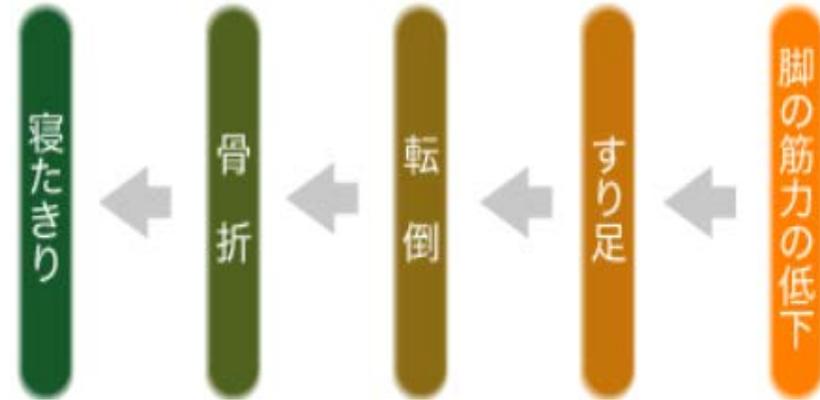
ながら体操



リハビリテーション科
理学療法士 成田 光

加齢・活動不足による身体機能低下

- 筋力: 50代頃から1年に1%程落ちていく
太もも・腹部の筋力が落ちやすい
※活動をしなくなると筋力低下が加速
2日間何もしないと1%筋量が減少



- 骨密度の低下: 加齢・閉経等に伴い50歳前後から急速に低下
栄養不良・生活習慣病・活動不足等が関与
骨折しやすくなる

加齢・活動不足による身体機能低下

- 心肺機能：心拍出量・肺活量の低下⇒疲れやすく、息が切れやすくなる
加齢のみではなく活動不足により弱くなる
- 筋量・活動量の減少により基礎代謝・エネルギー消費も減少する
⇒糖・脂質代謝異常、体脂肪率が増加
⇒生活習慣病、動脈硬化のリスクが増加⇒脳卒中、心筋梗塞に

加齢のみでなく、活動量の低下が
身体機能低下・疾病のリスクを高める

身体活動を増やして機能低下を予防しましょう！

65歳以上の身体活動（生活活動・運動）の基準
(健康づくりのための身体活動基準2013より)

- ・ 横になったまま・座ったままであれば、どんな動きでも良いので、身体活動を毎日40分行うことで、生活習慣病・生活機能低下リスクが21%低下できる
- ・ さらに現在より10分でも多く活動を行うことが望ましい

だけど、毎日活動・運動を継続するのは
難しい、根気がいる。
そこで・・・

日常生活活動の中で運動を取り入れよう

例えば・歯磨きをしながらスクワットをする
テレビを見ながら体操をする など

他にも・家事中に、ながら運動をする
掃除機がけの時に腰を落として
膝を軽く曲げながら行う

皿洗いをしながら踵上げをする



毎日の中で運動をする機会がたくさん作れる！

ながら体操の紹介

- ・家の中でもコツコツ行うことで筋力アップ・体力アップ
- ・ながら運動を習慣化させ、身体機能の向上、活動の場を広げていこう

- ・テレビを見ながら
- ・音楽を聴きながら
- ・家族と会話をしながら など

毎日する行動の中に取り入れてみよう！

基本姿勢

顎を引く



※姿勢を正すだけでも筋肉の活動を促すことができる

お腹を引っ込めて
背筋を伸ばし骨盤を起こす

膝・大腿を開いたり閉じた状態にせず
に真っ直ぐにする

腹筋運動



- ①椅子に浅く腰かけ、両手で椅子の前方を掴む
- ②両ももを引き上げる

ももを上げるときは、口をすぼめて遠くに息を吹きかけるようにしながら

10回～15回以上行う

すねの筋力運動



- ①椅子に腰かけ基本姿勢から足を15cmほど前に出す
- ②踵は着いたまま、つま先を持ち上げる

反対足を乗せることで
負荷を増やして行える

片足30回以上行う

腰かけて行う 有酸素運動



椅子に腰かけて、腕を大きく振りながら、もも上げを行う

楽に出来る速さで
5分以上を目標に

ふくらはぎの筋力運動



- ①椅子などにつかまり立つ
- ②両方の踵を持ち上げる

お腹を引っ込めて
背筋を伸ばしながら

20回以上を
目安に行う

もも・お尻の筋力運動(スクワット)



2017/3/14



- ①足を肩幅に開き、つま先を前に向ける
- ②4秒かけ30度程度膝の曲げ伸ばしを行う

背中丸めないように
胸を張り、お尻を後ろに出すように

膝の位置に注意！
つま先より前に出さない、内側や外側
に向けないようにまっすぐに

10回～15回行う

前方への重心移動運動



- ①姿勢を正して立つ
- ②片足を前方に出し
膝を20度程曲げ、
前方の足に体重を乗せる
- ③3秒～5秒程度止める

背中丸めない
膝は内向き・外向きにせず
つま先より前に出さない

片足ずつ
10回～15回以上

側方への重心移動運動(1)

上半身は真っ直ぐ
両肩を水平に保つ



- ①足を肩幅程度開く
両膝を20度程曲げる
- ②上半身は真っ直ぐのまま
片方の足に体重を乗せて
5秒程止める
- ③交互に両側行う

膝を内側や外側に向けないように注意！

両足合わせて
30回以上

側方への重心移動運動(2)



側方への体重移動(1)で
余裕のある人は、一方の
足を5cm浮かし、3秒保つ

両足合わせて
20回程度

※転倒に注意！
バランスに自信のない方は
テーブル等に
つかまりながら行いましょう

バランス運動(つかまり片脚立ち)



- ①椅子などに掴まる、反対の手は腰にあてる
- ②一方の足を5cmあげて保持する

頭の位置がずれないように足首・股関節をつかってバランスをとるのがポイント

片脚1分を目標に
安全な場所で行う