

4. 腕の上げ下げ運動①

① は、肘関節伸展位のままで肩関節の屈曲運動

期待できる効果

- ・ 肩関節・肩甲帯の柔軟性向上
- ・ 若々しい姿勢の維持(脊柱の伸展)
- ・ 上肢と体幹の筋力強化

使われる筋群

三角筋前部(肩関節屈曲)、大胸筋(肩関節屈曲) 等

声かけと動作



①



②

「腕の筋力を鍛える運動です」

「肘を伸ばしたまま、できるだけボールを高く持ち上げます」

「5数えながら、できるだけ高く持ち上げます」 図②

「持ち上げたまま、5数えます」

「降ろすときも、5数えながらゆっくり降ろします」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

「3回行いましょう」

注 意 点

肩の痛みのない範囲で動かすように促す

ポ イ ン ト

降ろすときはゆっくり下ろします。

5. 腕の上げ下げ運動②

② は、①に加えて、①の肩関節最終伸展位で肘関節の屈伸運動を行う

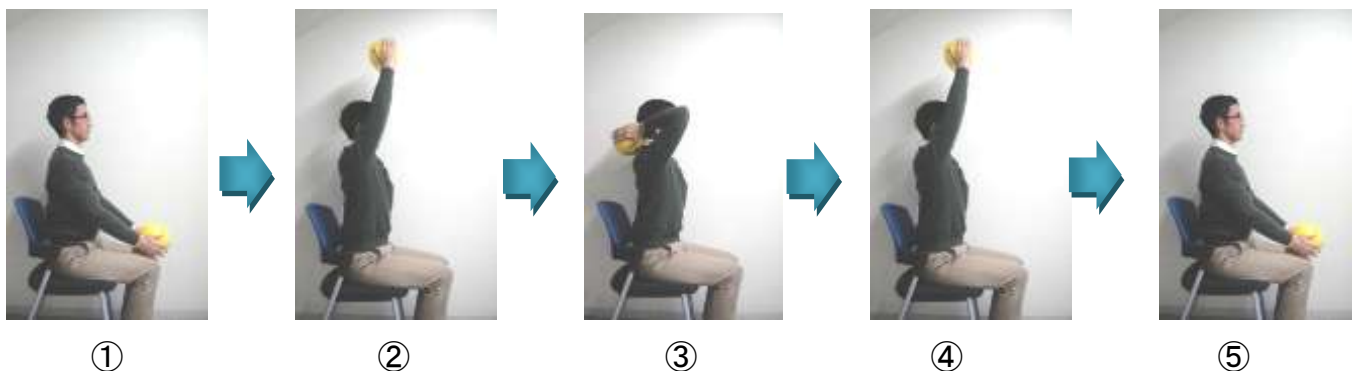
期待できる効果

- ・ 肩関節・肩甲帯の柔軟性向上
- ・ 若々しい姿勢の維持(脊柱の伸展)
- ・ 上肢と体幹の筋力強化

使われる筋群

三角筋前部(肩関節屈曲)、大胸筋(肩関節屈曲) 上腕三頭筋(肘伸展)等

声かけと動作



「腕の筋力を鍛える運動です」

「肘を伸ばしたまま5数えながら、できるだけ高く持ち上げます」 図②

「5数えながら、頭の後ろにボールをおろします」 図③

「5数えながら、ボールを高く持ち上げます」 図④

「5数えながら、前にボールをおろします」 図⑤

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

「3回行いましょう」

注 意 点

肩の痛みのない範囲で動かすように促す。

ポ イ ン ト

負荷量の高い運動なので、3回全部できなくてもよい。

6. ボールつぶし

期待できる効果

- ・ 若々しい姿勢の維持
- ・ 胸部の筋力強化

使われる筋群

大胸筋 等

声かけと動作



①



②

「胸の筋力を鍛える運動です」

「ボールを両手で挟みます」「腕が床と水平になるくらい肘を上げます」

「腕の力でボールを潰します」

「潰したまま5数えます」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

「5回行いましょう」

注 意 点

潰した時に手首の痛みがある人は、肘の上げる高さを低くする
息をはきながらボールをつぶしましょう

7. 膝はさみ

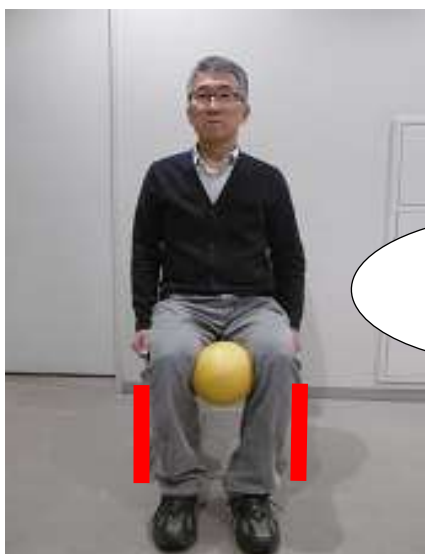
期待できる効果

- ・ 移動動作の安定
- ・ 尿漏れ予防

使われる筋群

内転筋 等

声かけと動作



①



しっかりと椅子の
脇を握ってね



両足の幅は、こぶし1個分にする

②

「太ももの内側の筋力を鍛える運動です」

「膝と膝の間にボールを挟みます」 図①

「足でボールを潰します」 図②

「潰したまま、5数えます」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

「5回行いましょう」

注 意 点

両足の幅は、こぶし1個分にする

息をはきながらボールをつぶしましょう

8. 腹筋運動

期待できる効果

- ・ 若々しい姿勢の維持
- ・ 腰痛予防

使われる筋群

腸腰筋、腹直筋 等

声かけと動作



①



②

「お腹の筋肉を鍛える運動です」

「膝と膝の間にボールを挟みます」 図①

「両手で椅子を軽く握ります」

「挟んだままボールをお腹に力を入れて、持ち上げます」 図②

「持ち上げたまま、5数えます」

数え終わったら、「ゆっくりおろします」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

「5回行いましょう」

注 意 点

- ・ 上半身を前後に揺らす代償運動がおこりやすい運動。できるだけ上半身を後ろに傾けないようにする。
- ・ 足は高く上げる必要はない

9. 足あげ運動

期待できる効果

- ・ 歩行の安定
- ・ 転倒予防

使われる筋群

腸腰筋(股関節屈曲→脚の付根の筋肉)
三角筋前部(肩関節の屈曲)
三角筋中部(肩関節の外転)等

声かけと動作



ゼロポジション



①



② (カウント3)



③

「脚の付け根の筋肉を鍛える運動です」

「ボールを両ひざの上に置き両手でボールを頭の上に持ち上げます。」ゼロポジション

「右足を高く持ち上げ、足の下にボールをくぐらせます」 図①②③

「5数えながら、くぐらせます」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

カウントの3のタイミングでボールが足の真下に来ると、リズムが合いやすい

「右足を続けて5回行います」

注 意 点

- ・ できるだけ上半身をまっすぐのまま、足を高く上げて行うように促す

10. ボールまたぎ運動

期待できる効果

- ・ 歩行の安定
- ・ 転倒予防

使われる筋群

腸腰筋、股関節内外旋筋群、腹直筋等

声かけと動作



①



②

「脚の付け根の筋肉を鍛える運動です」

「ボールを自分の前に置きます」

「両足をそろえてボールの右側におろしておきます」

「両足をそろえたまま、5数えながらボールをまたぎ左側におろします」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

カウントの3のタイミングで時ボールが足の真下に来ると、リズムが合いやすい

「5往復行います」

注 意 点

- ・ できるだけ左右の膝を離さず、左右にぶれないように行うことで、股関節の柔軟性の向上にも効果あり

11. ボール転がし運動①

期待できる効果

足部関節の関節可動域向上(屈伸)、歩行(立脚期)の安定

使われる筋群

股関節伸展筋群、大腿四頭筋 等

声かけと動作



①



②

「足首の運動です」

「靴を脱ぎボールの上に右足の土踏まずをのせます」図①

「膝を 90 度に曲げ、足がグラつかないようにしっかりと土踏まずで、ボールを踏みつけます」

「ゆらゆらとグラつかない安定性が、歩行を安定させます」

「5 数えながら、足でボールを前に転がし、かかとがボールからはみ出さないところでしっかりと止めます」図②

「5 数えながら、ボールを手前に引き土踏まずの位置に戻します」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

「ボールを追わない方の足が膝 90 度の位置でしっかりと安定していること、足の巧みさでボールをコントロール(統制)することが大切です」

「5往復行います」 足を左足に替えて、同様に行う

注 意 点

- ・ 椅子からの転倒を防止するため、骨盤をやや前傾させることやボールを追わない方の足をしっかり床につけておくこと。

ポ イ ン ト

カウントが早くなりがちなので、一定のリズムでゆっくり行う

足首と膝の屈伸運動

声 かけ と 動 作



ゼロポジション



①



②



③



④

「足首と膝の屈伸運動です」

① **「背もたれに背をつけずに座ります」**

② **「両膝を 90 度に曲げ、足をしっかりと床を踏みます」**

③ **「足首を伸ばしたまま膝を伸ばします、(いち)」図①**

④ **「膝を伸ばしたまま足首を曲げます、(に)」図②**

⑤ **「膝を伸ばしたまま足首を伸ばします、(さん)」図③**

⑥ **「膝を曲げて、足を床におろし、4(よん)を数えます」図④**

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

⑦ **「動かさない方の足が膝 90 度の位置でしっかりと安定していることが大切です」**

「左右交互に5往復行います」

12. ボール転がし運動②

期待できる効果

足部関節の関節可動域向上(回内回外)
足部関節の軽い回外運動によるつまずき予防
移動動作の安定

使われる筋群

大腿四頭筋 等

声かけと動作



①



②

「足首の運動です」

「靴を脱ぎボールの上に右足の土踏まずをのせます」

「ボールの上で足を時計回りに10回まわします」 図①

回しながら10カウントする

「ボールの上で足を反時計回りに10回まわします」 図②

回しながら10カウントする

左足に替えて、同様に行う

注 意 点

転倒を予防するために運動をしていない方の足は、しっかり床につけておく

ポ イ ン ト

カウントが早くなりがちなので、一定のリズムでゆっくり行う

足首の回外運動

期待できる効果

足部関節の関節可動域向上(回内回外)、
足部関節の強力な回外運動による変形性膝関節症及びつまずき予防

声かけと動作



開始肢位



①



②



③



④

「足首の運動です」

- ① 「足底がしっかりと地面についていないと歩行のときに膝を痛めます」
- ② 「背もたれに背をつけずに座ります」
- ③ 「両膝を 90 度に曲げ、両足でしっかりと床を踏みます」
- ④ 「右足を左足のつま先の位置になるまで、前に出します」図①
- ⑤ 「右足のつま先を床で滑らせながら、外側に向けて持ち上げます」 図②
- ⑥ 「一番持ち上がったところで中央に戻します」図③
- ⑦ 「もとの位置におろします」図④

図②～④で、1(いち)を数え、5往復行います。

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

足を左足に替えて、同様に行う

13. ボール転がし運動③

衛生環境を配慮してボールを床に置けない場合は中止

期待できる効果

座位姿勢の安定

使われる筋群

腹直筋、股関節の内外旋筋群

声かけと動作



①



②



③



④

「足の付け根を鍛える運動です」

「両手で椅子を軽く握りましょう」

「靴を脱ぎボールの上に両足をのせます」 図①

「両足をそろえて、3数えながらボールの右側におろします」 図②

「足が床に着く直前で止めましょう」

「4・5でやや早めに元に戻します」 図③

「左側も同様に行います」 図④

「左右交互に3回ずつ行いましょう」

注 意 点

転倒を予防するために、必ず椅子を持つ

ポ イ ン ト

カウントが早くなりがちなので、一定のリズムでゆっくり行う

14. 膝伸ばし運動

期待できる効果

- ・ 移動動作の安定
- ・ 膝痛予防

使われる筋群

大腿四頭筋 等

声かけと動作



①



②

「太ももの筋肉を鍛える運動です」

「くるぶしでボールを挟みます」 図①

「挟んだまま、5数えながら膝を伸ばします」 図②

「伸ばしたまま、5数えます」

「5数えながら、ゆっくりおろします。」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

「5回行います」

注 意 点

腰痛のある人には腰の負担が大きい場合がある。腰に負担のない範囲で行うようにする
腰に負担を感じる人は、背もたれにもたれても可。

衛生環境を配慮してボールを床に置けない場合

ボールを床に着かないようにして、同じ運動を行ってください。