

シンプルな
体操

めじろん 元気アップ体操！！（強い運動）

—大分県版運動機能向上標準プログラムダイジェスト版—

- トレーニング前後に必ずストレッチ運動をしましょう
- 息をとめないで、呼吸をしながら行いましょう
- 最初は無理をせず、楽になったら回数を増やしましょう

運動量の目安：①～⑩を各10～15回 1～2セットを週2～3回

効果

①肩の動きを良くします
肩こりを予防します

②腕の動きを良くします
肩こりを予防します

③肩や腕の動きを良くします
肩、胸、腕、腹を鍛えます

④腹筋を強くします
姿勢が安定します

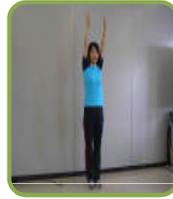
⑤背筋や尻を強くします
姿勢が安定します

強い運動



肩上げ下ろし

- 立って、肩をできるだけ高く上げる
- 肩をストンと下げる



腕回し

- 立って、肘を伸ばして腕を前後にできるだけ大きく回す
- 肩も腕に合わせて大きく回す



腕立て伏せ

- 両手を壁に着いて、あるいは膝を床に着けて腕立て伏せをする
- 背すじを伸ばして行う



腹筋

- 仰向けに寝て、両膝を直角に曲げ、手を頭の後ろで組む
- 背中を丸めるように肩を床から上げる



背筋

- 四つん這いになり、右腕と左脚を伸ばして水平まで上げて数秒止める
- 左腕と右脚も行う

1・2・3・・・

大分県

大分県介護予防市町村支援委員会 運動機能向上専門部会

大分県高齢者福祉課

シンプルな
体操

めじろん 元気アップ体操！！（強い運動）

—大分県版運動機能向上標準プログラムダイジェスト版—

運動量の目安：①～⑩を各10～15回 1～2セットを週2～3回

効果

- ⑥立つ、階段が楽になります
動いても疲れ難くなります

1

- ⑦転び難くなります
歩きが元気になります

2

- ⑧バランスが良くなります
歩くのが楽になります

3

- ⑨転び難くなります
歩きが元気になります

4

- ⑩転び難くなります
歩くのが楽になります

【注意】

- ①無理はしない、人と競争しない
- ②呼吸を止めないです
- ③寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- ④痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤10種目全部しなくてもよい
- ⑥運動実施記録(日記)をつける

ビッグ4

強い運動

椅子座り立ち



- 椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- 可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

もも上げ歩き



- 大腿を高く上げながら、ゆっくり歩く
- できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する

片足立ち



- 片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- できれば、手を壁から離す

つま先歩き



- かかとをできるだけ高く上げてつま先で歩く
- できる範囲で長く歩く

かかと歩き



- つま先をできるだけ高く上げてかかとで歩く
- できる範囲で長く歩く

【運動の強さや回数について】

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤全部するなら1セットずつでよい
- ⑥できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

大分県

