

橋本おうちトレーニング

「はしトレ！」

～タオルストレッチ・応用筋トレ編～



健康な心身をつくるために必要なことは、「適度な運動」、「バランス良い食事」、「しっかりと睡眠」です。運動不足や筋力低下を防ぎ、日常生活を今までと変わりなく送れるように、ご自宅で行う体操を紹介します！



体操をするにあたっての注意点

- ①なるべく平らで安全な場所で行いましょう
- ②動きやすい服装で行いましょう
- ③体調不良や痛みがある場合は中止しましょう
- ④水分補給や休息をしっかりと行いましょう
- ⑤息を止めずに数を数えながら行いましょう

#1 タオルストレッチ

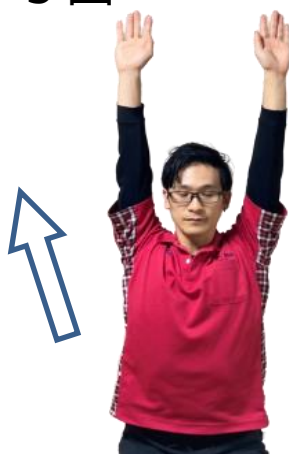
各ストレッチは**15秒**保持
3セット行いましょう



深呼吸 3～5回

体調にあわせて
1セットでもOK

鼻から吸って



口からゆっくり吐く



首のストレッチ

○首の後ろのストレッチ

頭の後ろにタオルをかけ、顎を引くように前に引っ張っていきます



○首から肩にかけてのストレッチ

頭の後ろにタオルをかけ、斜め前に引っ張っていきます
(反対側も行いましょう)

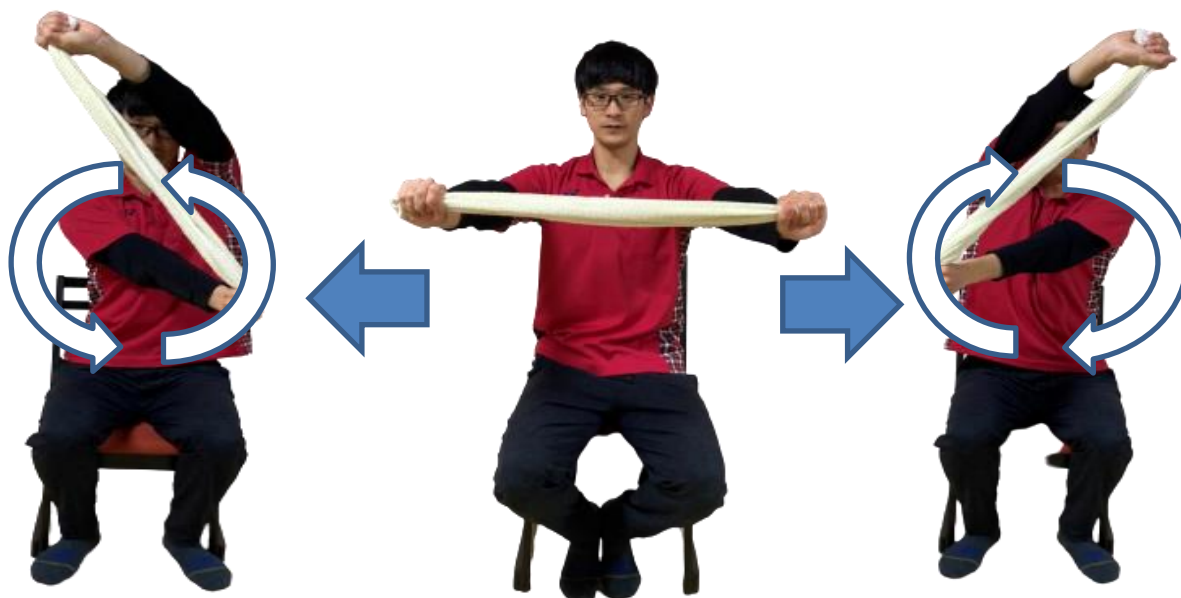


背筋(せすじ)を伸ばして
ゆっくりじわ～っと引っ張るように意識しましょう

肩回りのストレッチ

○脇の下のストレッチ

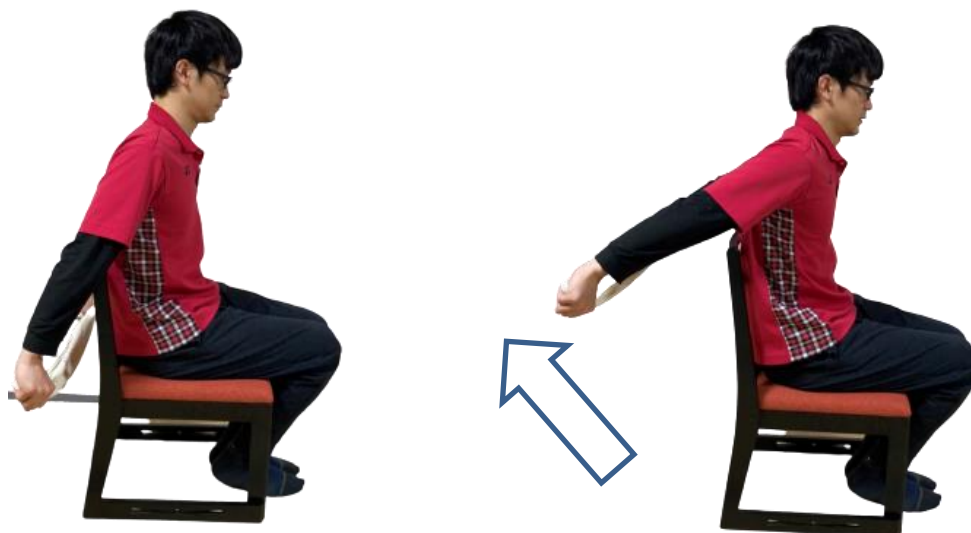
タオルの両端を持って広げ、ハンドルを回すように左右に大きく回転させます



背筋(せすじ)を伸ばして行いましょう

○肩から肩甲骨にかけてのストレッチ

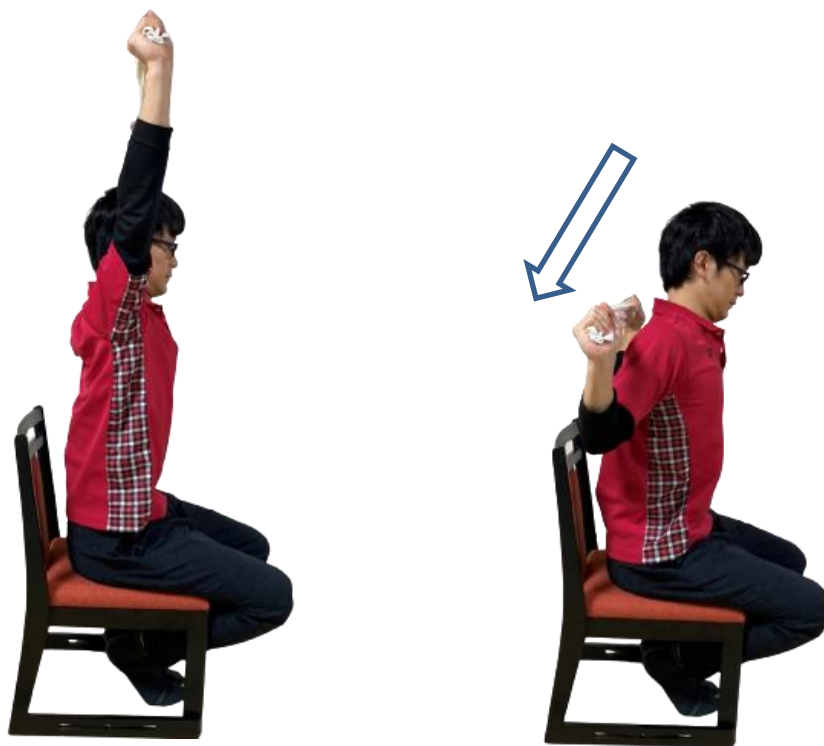
腰の後ろでタオルを持ち、後ろへ上げていきます



身体が前に倒れないようにしましょう

○肩甲骨のストレッチ

タオルの両端を持って両手を上に上げ、斜め後ろにゆっくり下ろしていきます



しっかり胸を張るように意識しましょう

背中の中でタオルの両端を持ち上へ引っ張っていきます



**力を入れるのは上側の腕で、
下側はタオルを離さないようにしましょう**

脊柱のストレッチ

○背中中のストレッチ

両手を組んで前へ
突き出します



背中を丸め後方へ
突き出します



○わき腹のストレッチ

タオルの両端を持って上げ、そのまま横へ倒していきます

息を吐きながら
倒していく



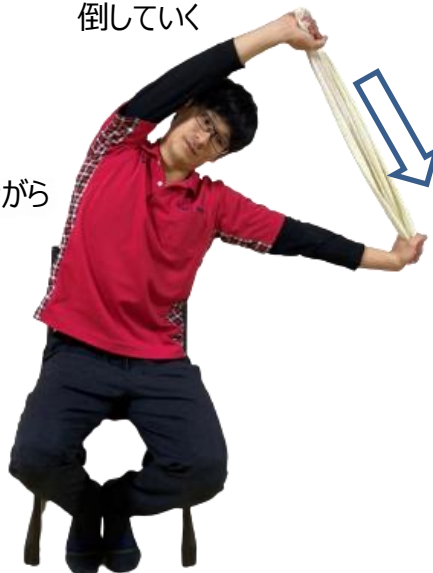
息を吸いながら
もどす



息を吸いながら
もどす



息を吐きながら
倒していく



背筋(せすじ)を伸ばして行いましょう

○腰のストレッチ

タオルを肩の高さに上げた状態のまま、

左右へ身体をひねっていきます

息を吐きながら



息を吸いながら
もどす



息を吸いながら
もどす



息を吐きながら



下半身のストレッチ

○お尻のストレッチ

膝の裏にタオルを回してそのまま胸の方へ引き上げていきます



○太もも前面のストレッチ

足首のタオルをかけて後ろへ引き上げます

(身体は前へ倒さない)



**後ろへ引っ張る際に背中を丸めたり、
反らさないようにしましょう**

○ふくらはぎのストレッチ

椅子の前 1/3 に座り、足の裏にタオルをかけます

かかと

踵を地面につけ、膝を伸ばしたまま タオルを引っ張っていきます



**ふくらはぎを伸ばすことを
意識して行いましょう**

○太もも後面のストレッチ

前述のふくらはぎのストレッチの姿勢から、
膝を伸ばしたまま、^{かかと}踵を浮かしていきます



○^{かたい}下腿前面(むこうずね)のストレッチ

足の甲にタオルをかけ、足首だけを伸ばすように
上に引っ張っていきます



○足指のストレッチ

足指間に手指をいれる
(5 秒間保持)



足指をしっかり持って曲げる
(5 秒間保持)



足指を反らす



足指の根元まで指をいれない(足指の第 1 関節くらいまで)

#2 筋力トレーニング

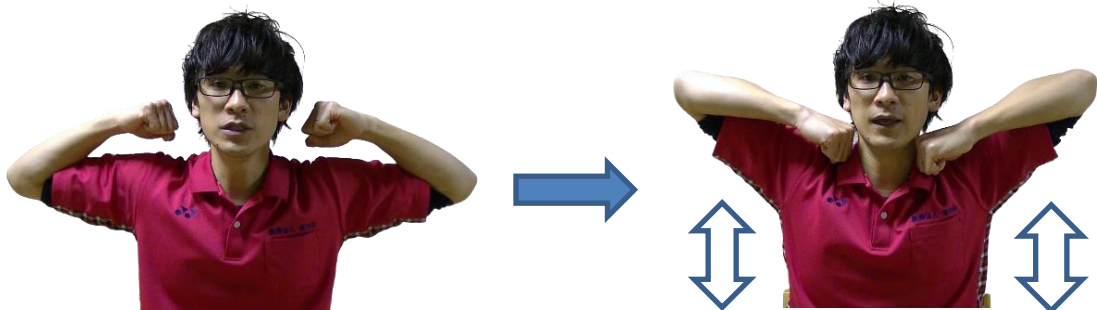
各トレーニングは**10回**
3セット行いましょう



体調にあわせて
1セットでも良い

○肩回りの筋トレ

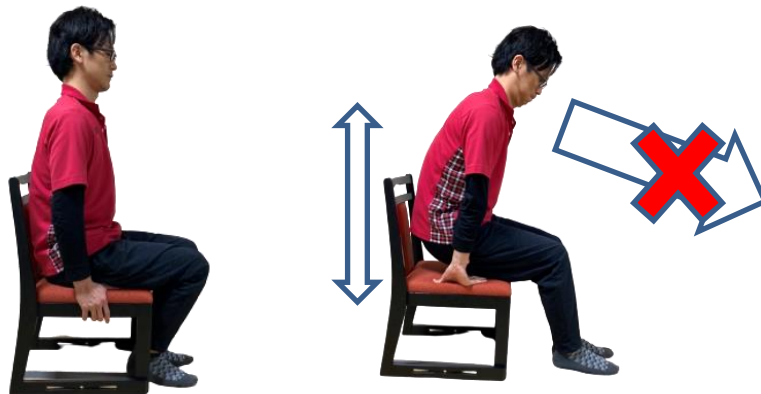
- ①腕を真横に開きます
- ②力こぶを作るように肘をしっかり曲げます
- ③その状態のまま肘を上げるように、脇を大きく開きます
- ④ゆっくり戻していきます



○腕の筋トレ **ゆ〜っくり**

- ①椅子の座面に手を置き
(手すりのある椅子は手すりを持つ)

- ②座面(手すり)を押して身体を押し上げる



押し上げる際、身体は前方に倒さない

かたい

○下腿前面(むこうずね)の筋トレ

ゆ~っくり

- ①地面に踵^{かかと}をつけたまま、つま先をしっかりと持ち上げる

座位か立位どちらでも



足首を動かすように意識しましょう

○太もも、お尻の筋トレ

ゆ~っくり

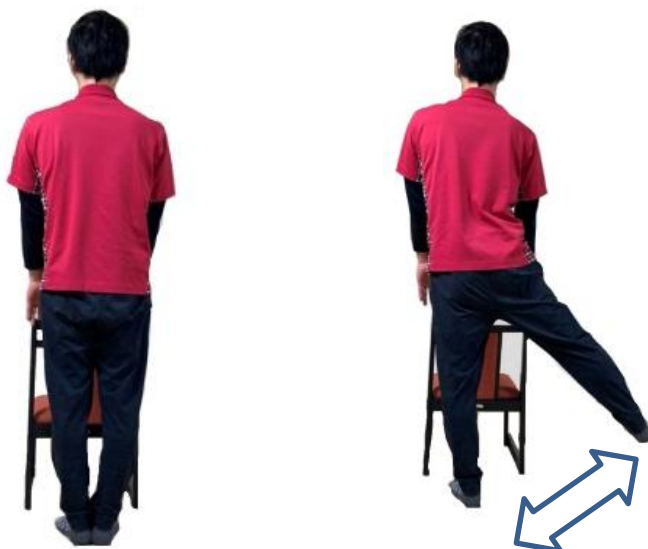
- ①足を前後に 肩幅の2倍程度開く
②前の足の踵^{かかと}に体重をかけながら真下に重心を落としていく
③踵^{かかと}で地面を押しながら元に戻る



身体を前後に移動しない
ふらふらする場合は壁や手すりなどを持ちましょう

○お尻の横の筋トレ

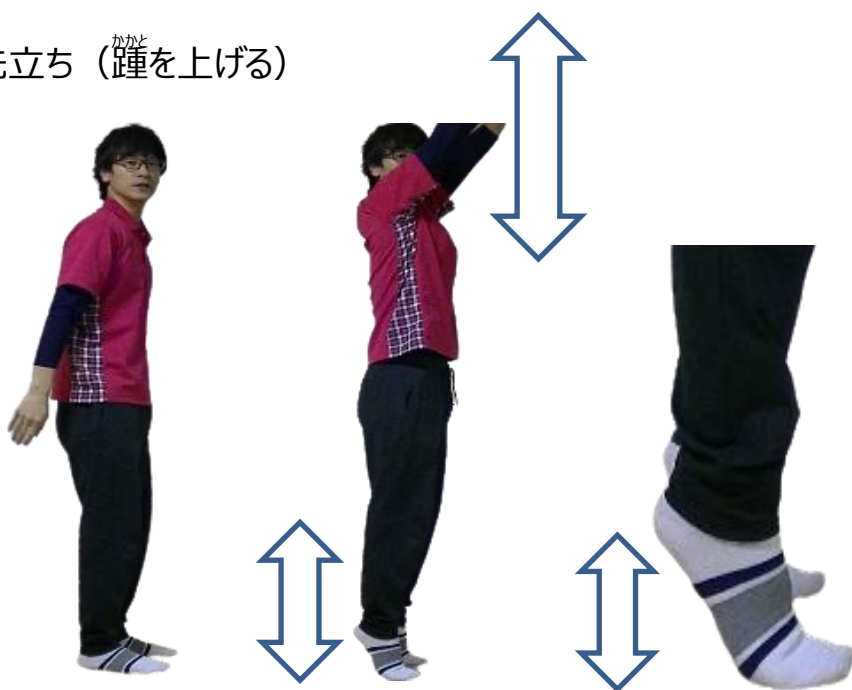
- ①椅子や手すりを持ってまっすぐ立つ（つま先は正面）
- ②足を真横にゆっくり上げて、ゆっくり下ろす（かかとから上げるイメージ）



背中を伸ばして、身体を左右に倒さない

○ふくらはぎの筋トレ

- ①まっすぐ立ちます
- ②バンザイしながらつま先立ち（^{かかと}踵を上げる）
- ③ゆっくりおりる



ふらふらする場合は椅子や手すりを持ちましょう

○体幹の筋トレ（30 秒間保持）

①四つ這い^ぽ姿勢で肘・膝をついて身体を保持



お尻が上がりすぎたり、逆に低すぎたりしないよう、
なるべく身体はまっすぐに維持したまま行いましょう

運動をやめてしまうと筋肉はどんどん衰えてしまいます。

**身体活動量(強度×時間×回数)の増加により、
生活習慣病の予防効果も増加する**とされています。

運動は注射や薬のような即時効果は得られません。日々の積み重ねによって柔軟性や筋力の向上といった良い影響が生まれてきます。

10 分程度の歩行を一日数回行うだけでも、長期的にみれば健康上の効果は期待できるとされています。

しかし、強度が強すぎるなど無理をしすぎると心臓への負担が大きくなったり、関節を痛める原因にもなります。自身の体調に合わせて、無理のない範囲で継続していけるようにしてください。



身体の不調や「どのような生活をすればよいか」「運動以外に気をつけることは？」など疑問や不安などあれば、いつでもご相談ください！

作成：橋本市 健康福祉部 いきいき健康課

監修：橋本市保健福祉センターいきいきルーム理学療法士 谷口 椋右