

新たな生活様式に運動を！

～コロナに気をつけ、
こころも体も健康に！～

体操の実践資料

令和2年度作成

岐阜県健康福祉部高齢福祉課

岐阜県介護予防推進会議運動器の機能向上部会

指かけひっぱり体操

<目安> 5秒間保持×2セット



両手を組み、ゆっくり息を吐きながら、左右の肘を外側にひっぱりましょう。



親指もしっかり組みます！

<ポイント>

指を曲げる筋肉が使われるので、握力の維持強化につながります。

胸を広げる体操

<目安> 20秒×2セット



両手を組み胸の前で伸ばす

そのまま上に持ち上げる

両手を頭の上に乗せ…

手を後ろに回したら両肘を後ろにひき、約20秒キープ。

<ポイント>

息を止めないように。胸が広がると呼吸が楽になり、肺の換気能力も高まります。また肩甲骨を大きく寄せる動きが、肩の動きを楽にさせます。

指組み肘寄せ体操

<目安> 5秒間保持×2セット



手を組んで顔の前に



両肘を胸の前で近づける

<ポイント>

肘を寄せることで胸の筋肉がよく働きます。また同時に肩甲骨がストレッチされ、肩を動きを楽にさせます。

お尻浮かかせ体操

<目安> 5回×1セット



手を組んで大きく前方へ伸ばす。

お尻を少しだけ浮かせ3秒キープ。

<ポイント>

お尻は「少しだけ」浮かす程度。下ろす時もゆっくりと。前方の縦の手すりにつかまっているイメージです。

ペンギン体操

<目安> 10回×2セット



手のひらを上に向け、左右のお尻をゆっくり交互に持ち上げます。

<ポイント>

両手の上にお盆があり、水が入ったコップが乗っているイメージ。
「水をこぼさないように…」の声かけで、体を左右に傾けない誘導をしましょう。骨盤を引き上げる動きは転倒予防につながります。

ひざ持ち上げ体操

<目安> 5秒保持×2セット



膝の上に両手を置く



手で押さえながら膝を持ち上げ、そのままキープ

<ポイント>

この体操により歩行時に足が持ち上がりやすくなり、転倒予防につながります。