

# 村田町 地域包括支援センターだより



<発行>  
村田町地域包括支援センター  
(村田町役場健康福祉課内)  
83-6413  
発行日：令和3年4月1日  
第16号(増刊号)

## 宮城県理学療法士会坪田先生伝授、「やって損なし!!」どこでも簡単体操

50歳を過ぎると普通に生活していても筋力は自然と衰えます。鍛え始めるのには、年齢は関係ありません。今回は、体の動きのエキスパートの理学療法士坪田先生に「これだけはやっておいた方がいい!!」おすすめ運動を教えてくださいました。ぜひ、お試しください★

外出自粛で、気づかないうちに動かさにくい体になっていませんか？

### ①肩の上げ下げ：肩の筋肉をほぐすストレッチ



- ・背筋を伸ばし姿勢を正します
  - ・肩を耳の方へぎゅっとすくめます
  - ・ふわっと力を抜きます
  - ・3回程度繰り返します
- ※姿勢が崩れないよう注意しましょう

知らず知らずの間に衰えやすいのは足腰。ふらつかずに歩けること、少しふらついても支えられるような頼れる足腰でいることが大切です!次からは頼れる下半身を作る体操です。

### ②椅子からの立ち上がり運動：太ももとお尻を鍛えます



ゆっくり、ゆっくりや  
った方が効果アリ

できるだけ背筋を真  
っ直ぐ伸ばし、お尻  
とお腹に力を入れて  
ビシッと立ちましょう

- ・イスに正しく座ります
- ・足の親指に体重をしっかりかけて、ゆっくり立ち上がります
- ・お尻を突き出すようにしてさらにゆっくりゆっくり座り、元に戻ります
- ・呼吸をとめずに行いましょう

### ③かかとの上げ下げ：ふくらはぎを鍛え、歩く速さを改善します



体が前に倒れないように注意!

- ・両足で立った状態でかかとを上げる
  - ・ゆっくりとかかとおろす
- 目安：1セット10回～20回  
を1日2～3セット
- ※椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう
- ※自分の体力に合わせて行いましょう

### ④片足立ち：お尻の横の筋肉を鍛え歩く時のふらつきを改善します



- ・机などに片手でつかまります
  - ・静かに片足をあげます(高くなくてOK)
  - ・正しい姿勢を「1分間」保ちます
- ※足同士がふれないようにしましょう
- ※呼吸をとめずに行いましょう
- ※片足が終わったら足を換えて行いましょう

### ⑤太もも裏とふくらはぎ伸ばし：ストレッチで筋肉をやわらかくし、しなやかな体へ

15～20秒そのまま伸ばしましょう。



- ・座った状態から、片足を斜め1歩前に出します
  - ・かかとを床につけ、つま先を天井に向けます
  - ・膝をなるべく伸ばします
  - ・息を吐きながら、手をつま先に向かってすべらせませす
- ※少し痛いけど気持ちいい位伸ばすのがポイント



- ・机などに両手でつかまります
  - ・足を腰幅に開き両方のつま先をまっすぐにします
  - ・片足を1歩後ろに引きます
- ※つま先が外向きにならないように注意しましょう
- ・前足の膝を軽くゆるめ後足のかかとを床に押し付けます

「足腰の衰えが気になる」「家でできる体操をもっと知りたい」という方は【専門職によるリハビリ相談】もご利用できます。

<ご相談は...> 村田町地域包括支援センター(健康福祉課内) TEL 83-6413