



繋ぎの会体操

体操の目的

この体操は、闘病生活によって低下してしまったと思われる日常生活に必要な筋力やバランス能力を取り戻し、維持していくことを主な目的としています。

体操の進め方

番号の小さいものほどやりやすくなっていますから、1番から必ずするようにしましょう

体操の注意事項

1. 体操で痛みが生じたときは、やめて下さい
2. 体操中の呼吸は、普通にして下さい。力んだり、息を止めたりしてやらないようにしましょう
3. 体操は滑らかに手足、体を動かしましょう。そして、ゆっくりとしたスピードでやりましょう
4. 左右交互にやる体操は、左右を変えながら行います
5. 体操は姿勢に気をつけながらやるよう心がけましょう

体操の実際

準備体操（必ず事前にやるようにしましょう）

- ①深呼吸――腹式呼吸を意識します。2回やりましょう。
「1・2・3・4」で鼻から息を吸いながら両腕を頭の上まで上げます。
「5・6・7・8」で口から息を吐きながら両腕を下ろします
- ②首を前後に――1で下を向き、2で戻します。3で後ろ、4で戻します。
2回やります。
- ③首を左右に傾ける――1で左へ、2で戻します。3で右へ、4で戻します。
2回やります。
- ④首を左右に回す――1で左を向き、2で戻します。3で右を向き、4で戻します。
2回やります。
- ⑤首を回転する――「1・2・3・4」で左へ回転させ1回転、「5・6・7・8」で右へ回転させて戻します。2回やります。
- ⑥肩をすくめるようにして肩を上げ力を抜いて落とす――1で肩を上げ、2で力を抜いて落とします。3・4、5・6、7・8と合計4回やります。
- ⑦深呼吸――①を繰り返します。

体操1：膝を伸ばす筋肉、つま先を上げる筋肉（大腿四頭筋、前脛骨筋）の強化。



転倒予防に繋がります。

- ・椅子に腰掛け、膝は90度曲げておきます。
- ・1で膝を伸ばして、2でつま先を体の方に持ってきます。
- ・3でつま先を戻し、4で膝を曲げて最初の姿勢に戻ります。
- ・続けて反対側を行います。
- ・出来れば2回やるようにしてみましょう。

体操2：肩の動きを滑らかにし、腕の力を強くします（肩周囲筋、上肢帯の筋肉）。



肩に痛みや運動制限があれば痛みの無い運動できる範囲でやりましょう

- ・椅子に腰掛け、背もたれにもたれないよう注意します
- ・両腕を体の横につけ、「1・2・3・4」で両手を上に上げて頭の上で、軽く触れたら「5・6・7・8」で下にする
- ・出来れば2回やるようにしてみましょう。

体操3：ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を強くします。



転倒予防、バランス改善に繋がります。

- ・椅子の背もたれを持ち、背筋をしっかり伸ばして立ちます。
- ・「1・2・3・4」で両足の踵を上げるようにします（つま先立ち）。
- ・「5・6・7・8」でゆっくりと踵を下ろします。
- ・出来れば2回やるようにしてみましょう。

体操4：骨盤外側の筋肉（中殿筋）を強くします。

転倒予防、バランス改善に繋がります



- ・椅子の背もたれを持ち、背筋をしっかり伸ばして立ちます。
- ・「1・2・3・4」で片足を真横にゆっくりと上げます。
- ・姿勢が乱れない程度まで足を上げたらゆっくりと「5・6・7・8」で戻します。
- ・反対側も同じようにして行います。
- ・足を大きく開いたら良いのではないので注意して下さい
- ・体操中に体を揺らさないようにして下さい
- ・出来れば2回やるようにしてみましょう。

体操5：太ももの後ろ（ハムストリングス筋）、ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を強くし、**転倒予防、バランス改善**に繋がります。



- ・椅子の背もたれを持ち、背筋をしっかり伸ばして立ちます。
- ・「1・2・3・4」でゆっくり膝を曲げて足を後ろに90度ぐらいまで持ち上げます
- ・膝を前に突き出さないように注意して、膝を曲げます
- ・「5・6・7・8」で元に戻し、続けて反対側を行います。
- ・出来れば2回やるようにしてみましょう。

体操6：お尻の筋肉（大殿筋）、太ももの後ろ（ハムストリングス筋）を強くします。

転倒予防、バランス改善に繋がります



- ・軽くお辞儀をしたようにして、椅子の背もたれを持ち椅子から少し離れて立ちます。
- ・股関節から下をゆっくりと「1・2・3・4」で後ろに上げます。反動をつけて上げてはいけません
- ・「5・6・7・8」でゆっくりと元に戻し、続けて反対側を行います。
- ・出来れば2回やるようにしてみましょう。

体操 7：骨盤の前の筋肉（腸腰筋）を強くします。



転倒予防、バランス改善に繋がります。

- ・椅子の背もたれを持ち、背筋をしっかり伸ばして立ちます。
- ・「1・2・3・4」で太ももを床と平行になるぐらいまで上げます。太ももを上げていくときに支えている足の踵よりつま先に力が入るような感じでやります
- ・「5・6・7・8」でゆっくりと元に戻し、続けて反対側を行います。
- ・出来れば2回やるようにしてみましょう。

体操 8：脚全体を強くし（大腿四頭筋、ハムストリングス筋、前脛骨筋、下腿三頭筋）、



転倒予防、バランス改善に繋がります。

- ・椅子の背もたれを持ち、背筋をしっかり伸ばして立ちます
 - ・その姿勢のまま、「1・2・3・4」で両膝を曲げて体（腰）を落としていきます
 - ・膝が前に出て、お尻が踵の上に落ちてくるような感じ
 - ・お尻を後ろへ突き出すようにしてはいけません
 - ・「5・6・7・8」でゆっくりと元に戻します。
- ・出来れば2回やるようにしてみましょう。

整理体操



- ①太ももの後ろ（ハムストリングス筋）のストレッチ
椅子に浅めに腰掛け、片足を伸ばして床につける。
息を吐きながら、背中を伸ばし体を前に曲げる。
反対側の足は、膝を90度になるように曲げておきます。

②太ももの前（大腿四頭筋）のストレッチ

椅子に浅めに腰掛け、片足を曲げて足首を手でつかむ。

息を吐きながら、つかんだ手を後ろに上げるようにする。

反対の手は座面や背もたれを持ってバランスを崩さないようにしましょう。

③深呼吸――準備体操と同じように行います。