

ペットボトル体操

ペットボトル体操を行うときのポイント・注意点

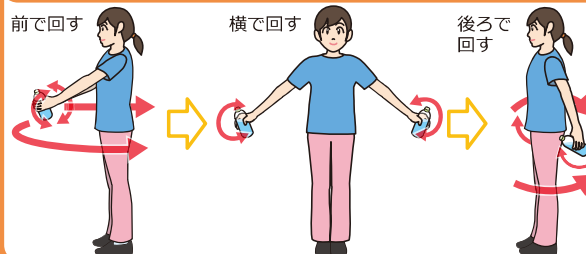
- ペットボトルの重さは自分の体力に合わせて調整しましょう。
- 痛みを伴う場合は中止しましょう。
- 週に2 - 3回行えると理想的です。

1. 準備体操



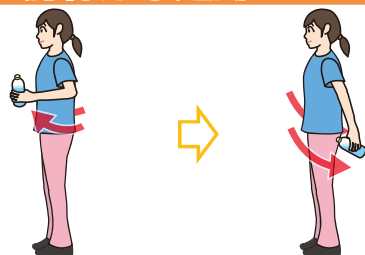
- ・両手にペットボトルを持ち、その場で足踏みをする。
- ・顔は前を向いて、背筋はできる限りのばす。
- ・8カウントを4回

2. 腕を伸ばして回転運動



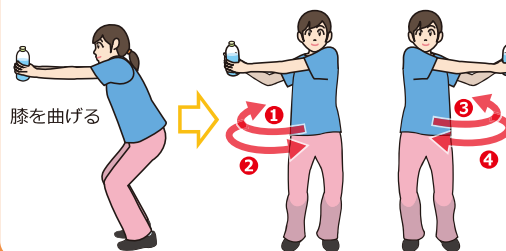
- ・手首をふり、リズムよくペットボトルを回します。
- ・腕を体の前・横・後ろにそれぞれ、軽く(45度程度)広げて行います。

3. 肘伸ばし運動



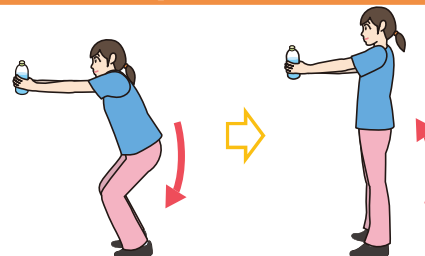
- ・肘を後ろへ引き、伸ばします。(10回)
- ・肩は振らないように注意しましょう。

4. 膝曲げ上体ひねり運動



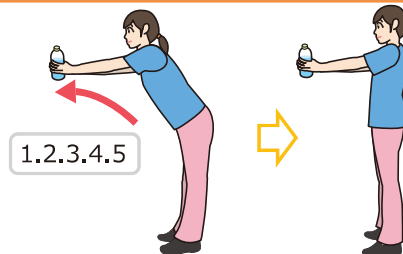
- ・膝を曲げ、顔、骨盤を前に向けたまま左右にひねります。
- ・正面 → ① 右 → ② ③ 左 → ④ 正面を1セットとし10回

5. 膝屈伸運動



- ・腕をまっすぐ前に、背筋は伸ばしたまま屈伸をします。
- ・10回

6. 前方腕伸ばしバランス運動



- ・両手にペットボトルを持った状態で、腕を前方に伸ばします。
- ・「1.2.3.4.5」と数えたら、正面に戻します。

7. 腕上げもも上げ運動



- ・椅子に座り、両手でペットボトルを持ちます。
- ・腕を斜め上にあげたまま、足を挙げます。
- ・左右合わせて10回

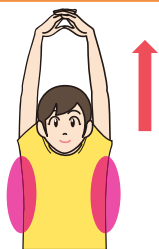
症状別の体操 ～肩痛予防～

肩関節の負担を軽減するためには、胸や肩甲骨の動きを良くすることが大切です。

体操を行うときのポイント・注意点

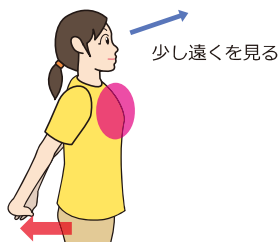
- 痛みがある体操は無理せず中止しましょう。
- 各運動の回数は自分のできる範囲で設定しましょう。
- 最低でも週2～3日程度続けると良いでしょう。

1. 体側のストレッチ



- ・両手を組み、上にあげていきます。
- ・手を返せる人は返してみましょう。
- ・両脇の伸びを感じながら、ゆっくり15数えます。

2. 胸のストレッチ



- ・両手を後ろで組み、両肘を伸ばして胸を開きます。
- ・椅子に座っている時は、背もたれと背中の中で手を組みます。
- ・胸の伸びを感じながら、ゆっくり15数えます。

※下を見ないで遠くを見るようにしましょう。

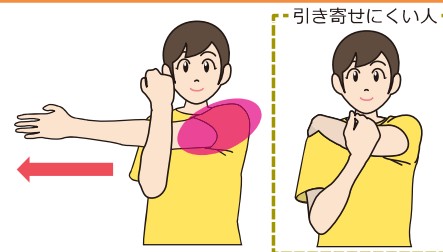
3. 首のストレッチ



- ・右肩へゆっくり首を倒します。
- ・右手を頭の上に軽くのせ、左首筋の伸びを感じながら、ゆっくり15数えます。
- ・反対側も同じように行います。

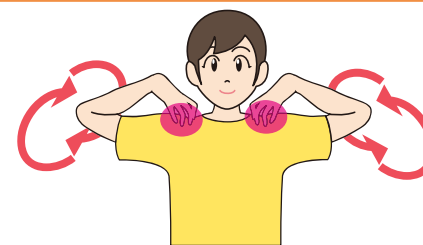
※片方の手は自然に下ろしましょう。

4. 肩のストレッチ



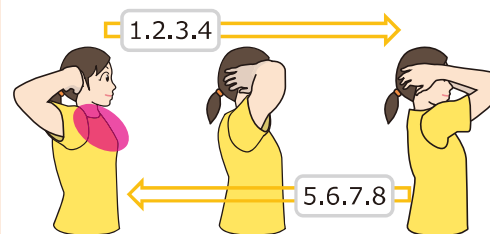
- ・前に伸ばした腕を、反対の腕で胸に引き寄せ、肩の外側を伸ばしていきます。
- ・引き寄せにくい人は、反対側の肩に乗せ、肘を軽く押します。
- ・肩や腕の伸びを感じながら、ゆっくり15数えます。
- ・左右同じように行います。

5. 肩回し



- ・両手の指先を肩に置きます。
- ・両肘を前や横に向けながら、大きく円を描くように、ゆっくり回します。
- ・反対回しも行います。

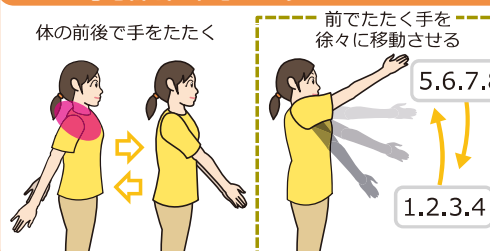
6. 胸開き



- ・手は頭の後ろ、または耳を覆うようにして肘を横に向け胸を開きます。
- ・手を頭から離さないで、両肘を前でくっつけるように「1.2.3.4」でゆっくり近づけ、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。

※胸を開いたときは、肘が耳の後ろに行くように意識しましょう。
※肘を近づけるときは、下を向かないようにしましょう。

7. 両腕スイング



- ・前と後ろで腕を伸ばして、交互に手をたたきます。
- ・徐々に腕を上げていき、同じように下ろしていきます。

※後ろで手はたたけなくてもよいので、肘は伸ばしましょう。

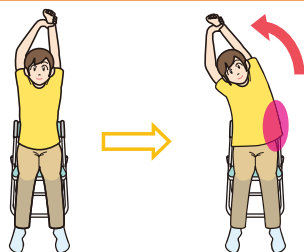
症状別の体操～腰痛予防～

背中や股関節の可動性が低下することで、腰に負担がかかりやすくなります。これらの柔軟性を改善することが大切です。

体操を行うときのポイント・注意点

- 痛みがある体操は無理せず中止しましょう。
- 各運動の回数は自分のできる範囲で設定しましょう。
- 最低でも週2～3日程度続けると良いでしょう。

1. 体側のストレッチ



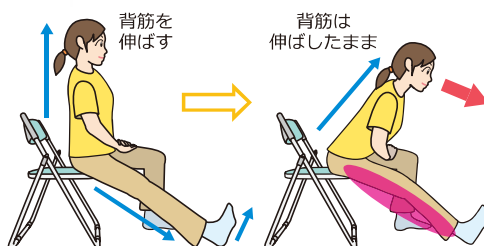
- ・両手を上にあげて、右手首を持ちます。
- ・右腕を引くように左側へ倒し、腰から脇の伸びを感じながらゆっくり15数えます。
- ・反対側も同じように行います。

2. 背中のストレッチ



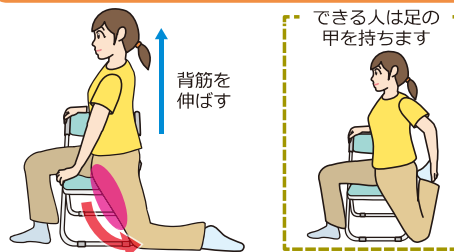
- ・両手を組んで前方に伸ばし、お腹を見るようにして、背中を丸めます。
- ・背中の伸びを感じながらゆっくり15数えます。

3. ももの後ろ側のストレッチ



- ・椅子に浅く座り右足を伸ばし、踵をつけてつま先を上に向けます。
- ・両手はももに置き、背すじを伸ばして上体を前に倒します。
- ・右足後ろ側の伸びを感じながらゆっくり15数えます。
- ・反対側も同じように行います。

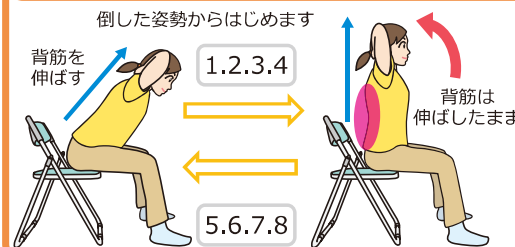
4. ももの前側のストレッチ



- ・左を向き、右足を座面から外し、足を後方に伸ばします。
- ・足の甲は床に向けてみましょう。
- ・手は、背もたれと座面を持ち、体を安定させます。
- ・もも前側の伸びを感じながらゆっくり15数えます。
- ・向きを変え同じように行います。

※足の甲を床に向けられない人は、つま先をつけてみましょう。

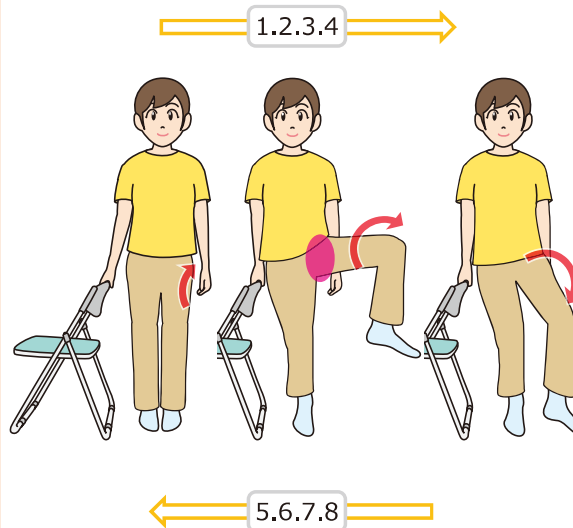
5. 背起こし（背筋）



- ・椅子に浅く座り、両手を頭の後ろに置きます。
- ・上体を前に倒して、背すじを伸ばし、「1.2.3.4」でゆっくり起こしていき「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。

※手を組めない人は、椅子の座面を持ちましょう。
※首を曲げて下を向かないようにしましょう。

6. 股関節回し



- ・椅子の背もたれに手を置き、横向きに立ちます。
- ・椅子から遠い方の足の膝を「1.2.3.4」で正面からゆっくり上げながら、外側に開いて下ろします。
- ・同じように「5.6.7.8」でゆっくり上げながら元に戻します。
- ・向きを変え同じように行います。

※おへそを正面に向けたまま行いましょう。



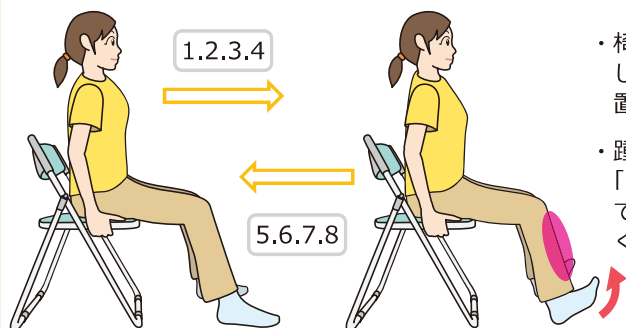
症状別の体操～転倒予防～

転倒、骨折をすると寝たきりになりやすくなります。転倒予防やつまづきを防ぐために足の筋力やバランス力が必要です。

体操を行うときのポイント・注意点

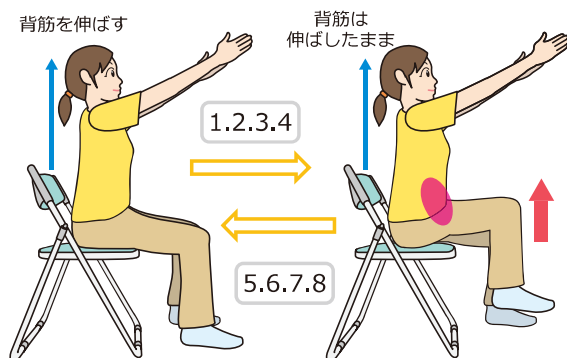
- 痛みがある体操は無理せず中止しましょう。
- 各運動の回数は自分のできる範囲で設定しましょう。
- 最低でも週2～3日程度続けると良いでしょう。

1. つま先上げ（前脛骨筋）



- ・椅子に浅く座り、つま先がしっかり上がる位置に足を置きます。
- ・踵を支点にしてつま先を「1.2.3.4」でゆっくり上げていき、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。

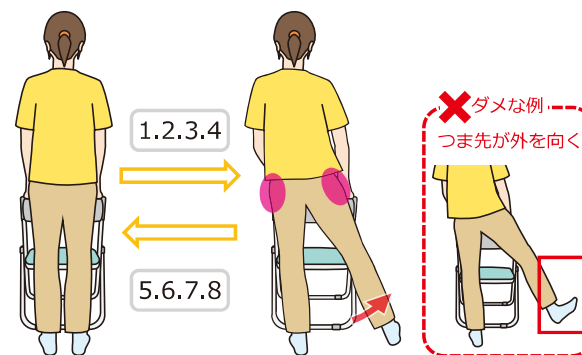
2. 腕上げもも上げ（腸腰筋）



- ・背すじを伸ばして座ります。
- ・背中が丸くならないように、斜め上に手を上げ、片膝を「1.2.3.4」でゆっくり上げていき、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。
- ・左右同じように行います。



3. 足の横上げ（中殿筋）

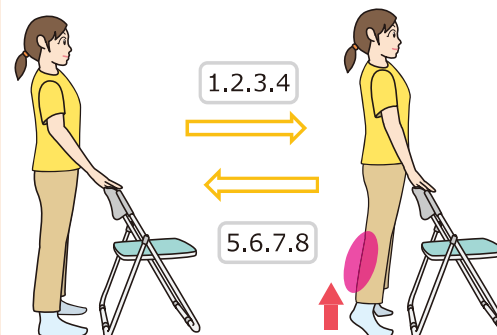


- ・椅子の背もたれに手を置き立ちます。
- ・つま先を正面にむけたまま、片足を「1.2.3.4」でゆっくり横に開いていき、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。

- ・左右同じように行います。

※足を上げすぎない・椅子に体重をかけすぎないように注意しましょう。

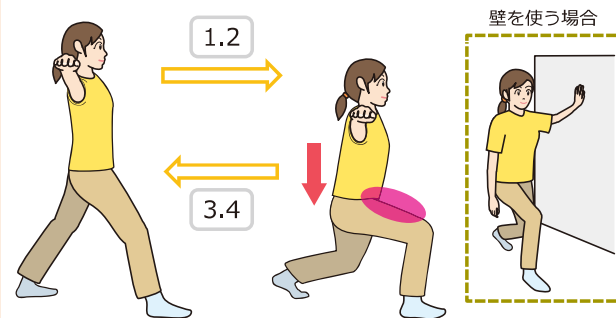
4. つま先立ち（下腿三頭筋）



- ・椅子の背もたれに手を置き、足を肩幅に開いて立ちます。
- ・つま先は、正面に向けます。
- ・踵を「1.2.3.4」でゆっくり上げていき、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。

※椅子に体重をかけすぎないようにしましょう。

5. ステップスクワット～バランス～（大腿四頭筋）



- ・足を軽く開き、片足を1歩前に出します。
- ・両手を横に広げ、体を安定させます。
- ・両膝を曲げながら腰を「1.2」で真下に落としていき、「3.4」で元に戻します。
- ・足を入れ替え、同じように行います。

※ふらつく場合は、椅子や壁などに手を置くとい良いでしょう。

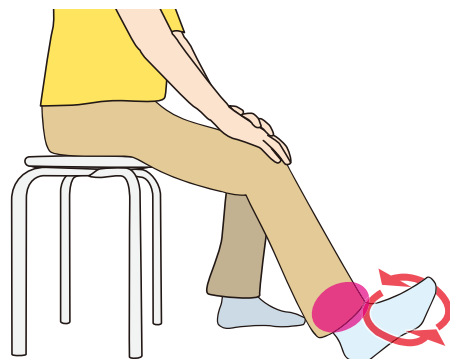
症状別の体操～膝痛予防～

膝の周りの筋肉が固いと関節に負担がかかり、痛みが出やすくなります。また、関節を安定させるためには、膝の周りの筋肉を鍛えることが重要です。

体操を行うときのポイント・注意点

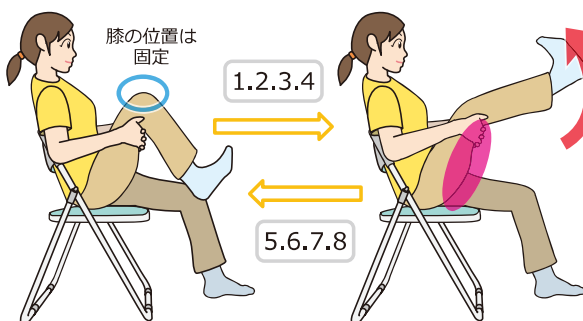
- 痛みがある体操は無理せず中止しましょう。
- 各運動の回数は自分のできる範囲で設定しましょう。
- 最低でも週2～3日程度続けると良いでしょう。

1. つま先回し（足首の運動） あしくび



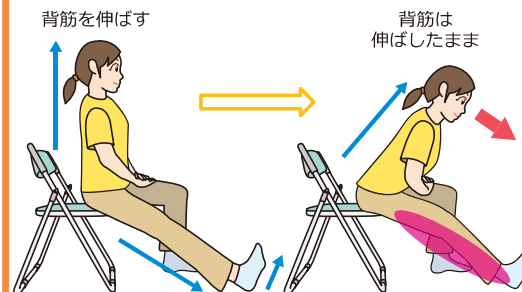
- ・椅子に座り片足の踵をつけてつま先を上に向けます。
- ・膝が動かないように両手を置いて、つま先を大きくゆっくり回します。
- ・反対にも回します。
- ・左右同じように行います。

2. ももの後ろ側のストレッチ①



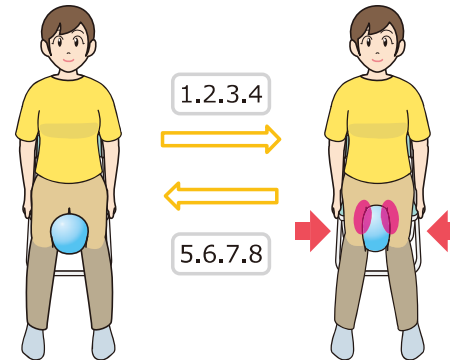
- ・椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかります。
- ・片足の膝裏に両手を置き、引き寄せます。
- ・つま先を立てて、膝が動かないように、「1.2.3.4」でゆっくり上げていき、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。
- ・左右同じように行います。

3. ももの後ろ側のストレッチ②



- ・椅子に浅く座り右足を伸ばし、踵をつけてつま先を上に向けます。
- ・両手はももに置き、背すじを伸ばして上体を前に倒します。
- ・右足後ろ側の伸びを感じながらゆっくり15数えます。
- ・反対側も同じように行います。

4. ボールはさみ（内転筋） ないでんきん



- ・椅子に浅く座り、両膝でジムボールやタオルなどを挟みます。
- ・手は椅子の座面を持ち背すじを伸ばします。
- ・ボールを「1.2.3.4」でゆっくり潰していき、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。

※姿勢が崩れないように注意しましょう。

5. 椅子立ち上がり（大腿四頭筋） だいたいしとうきん



- ・足を肩幅かやや広めに開き、背すじを伸ばして手は腰にあてます。
- ・しっかりと足を踏みしめながら「1.2.3.4」でゆっくり立ち上がり、「5.6.7.8」でお尻を突き出すようにして、ゆっくり座ります。

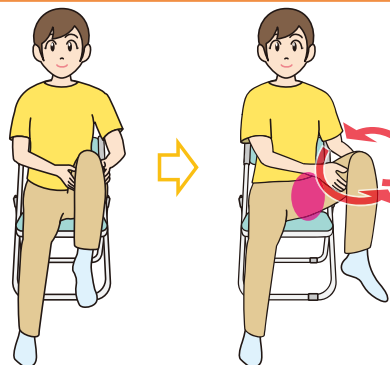
症状別の体操～股関節痛予防～

股関節の周りの筋肉が固いと関節に負担がかかり、痛みが出やすくなります。また、股関節を安定させるためには、股関節周りの筋肉を鍛えることが重要です。

体操を行うときのポイント・注意点

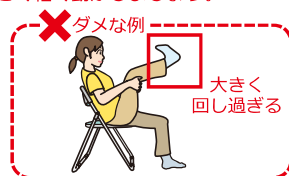
- 痛みがある体操は無理せず中止しましょう。
- 各運動の回数は自分のできる範囲で設定しましょう。
- 最低でも週2～3日程度続けると良いでしょう。

1. もも上げ膝回し（股関節の回旋）



- ・椅子の背もたれに寄りかかり、片足の膝裏に両手を置き持ち上げます。
- ・膝をゆっくり回し、反対にも回します。
- ・左右同じように行います。

※足を大きく回しすぎると、骨盤が動いてしまうので、小さく軽く動かしましょう。



2. ももの前側のストレッチ



できる人は足の甲を持ちます



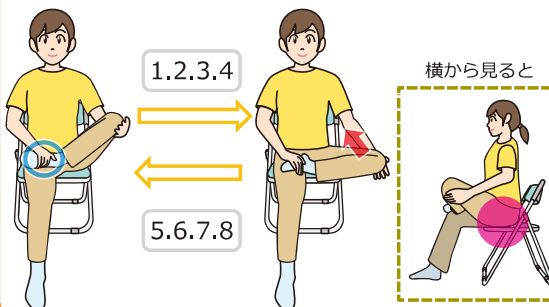
- ・左を向き、右足を座面から外し、足を後方に伸ばします。
- ・足の甲は床に向けてみましょう。
- ・手は、背もたれと座面を持ち、体を安定させます。
- ・もも前側の伸びを感じながらゆっくり15数えます。
- ・向きを変え同じように行います。

※足の甲を床に向けられない人は、つま先をつけてみましょう。

3. 膝開き（外旋筋）

足首がずれないように手をそえる

手と膝を押し合う

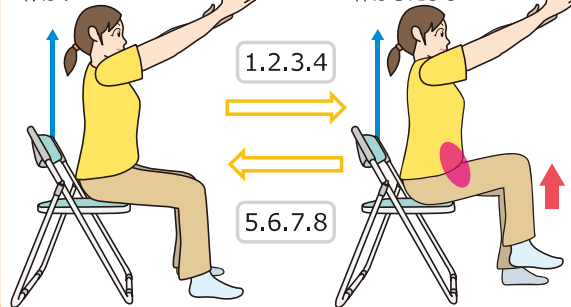


- ・椅子に座り軽く足を伸ばし、片足は膝を曲げて反対側の足に乗せます。
- ・乗せた足首がずれないように、手で軽く押さえます。
- ・曲げた膝の下に手を添え、膝でその手と押し合いながら「1.2.3.4」でゆっくり下げていき、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。
- ・左右同じように行います。

4. 腕上げもも上げ（腸腰筋）

背筋を伸ばす

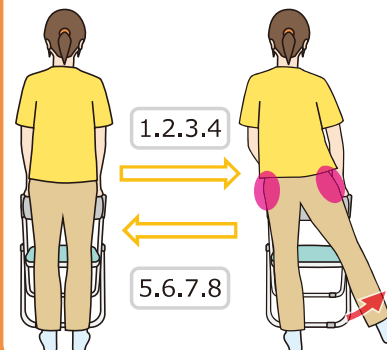
背筋は伸ばしたまま



- ・背すじを伸ばして座ります。
- ・背中が丸くならないように、斜め上に手を上げ、片膝を「1.2.3.4」でゆっくり上げていき「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。
- ・左右同じように行います。



5. 足の横上げ（中殿筋）



ダメな例
つま先が外を向く



- ・椅子の背もたれに手を置き立ちます。
- ・つま先を正面にむけたまま、片足を、「1.2.3.4」でゆっくり横に開いていき、「5.6.7.8」でゆっくり元に戻します。
- ・左右同じように行います。

※足を上げすぎない・椅子に体重をかけすぎないように注意しましょう。