

お家でできる10分体操



簡単・気軽・効果的なお家の体操♪



練馬区立はつらつセンター豊玉

目次



はじめに	．．．．．	P 3
体操を行なう際の注意点	．．．．．	P 4
1週間の体操メニュー	．．．．．	P 5
呼吸 ①	．．．．．	P 6
呼吸 ②	．．．．．	P 7
体幹 ①	．．．．．	P 8
体幹 ②	．．．．．	P 9
肩と腕 ①	．．．．．	P 10
肩と腕 ② - 1	．．．．．	P 11
肩と腕 ② - 2	．．．．．	P 12
肩と腕 ③	．．．．．	P 13
足・膝・腰 ①	．．．．．	P 14
足・膝・腰 ②	．．．．．	P 15
足指 ①	．．．．．	P 16
足指 ②	．．．．．	P 17



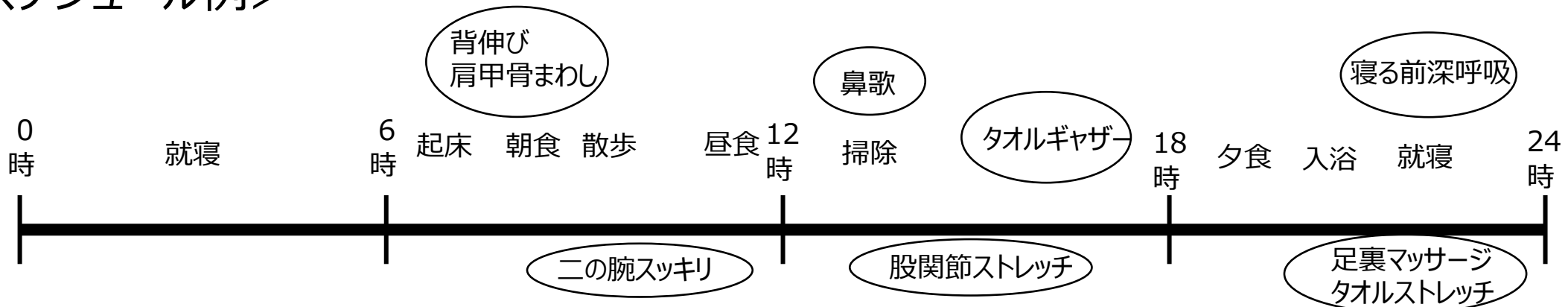
はじめに

カラダの使い方をほんのちょっと意識するだけでトレーニングになることがいっぱい！
気軽に取り入れられるよう日常の動きの中でできる体操をご紹介します。
まずは1日のうち10分だけ、ご自身のカラダと向き合ってみませんか？

・方法

「体操の時間」と設けず、普段の生活の中で気づいたときに行ないます。
1つの体操にかける時間は1分程度で約10種類で合計10分。

<スケジュール例>



体操を行なう際の注意点

- 呼吸をしながら行ないましょう
- ゆっくりと動かしましょう
- 水分補給をこまめにしましょう
- 段差がない安全な場所で行ないましょう
- イスは重くて丈夫なものを選びましょう
- 無理をしないようにしましょう

回数や秒数はあくまで目安です。
ご自身の体調に合わせて調整しましょう



1週間の体操メニュー

月～日曜日
毎日実施する体操

呼吸①
寝る前深呼吸

体幹①
背伸び

肩と腕①
肩甲骨まわし体操

足・膝・腰①
股関節ストレッチ

足・膝・腰②
タオルストレッチ

足指①
足裏マッサージ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
体幹② ウエスト ひきしめ体操	呼吸② 鼻歌1分間	体幹② ウエスト ひきしめ体操	呼吸② 鼻歌1分間	体幹② ウエスト ひきしめ体操	呼吸② 鼻歌1分間	休息 ※毎日実施する体操はおこなう。
肩と腕②-1 タオル体操1 「背伸び・ 肩甲骨よせ」	肩と腕③ 二の腕 スッキリ 腕振り運動	肩と腕②-1 タオル体操1 「背伸び・ 肩甲骨よせ」	肩と腕③ 二の腕 スッキリ 腕振り運動	肩と腕②-1 タオル体操1 「背伸び・ 肩甲骨よせ」	肩と腕③ 二の腕 スッキリ 腕振り運動	
肩と腕②-2 タオル体操2 「背中洗い」	足指② タオルギャザー	肩と腕②-2 タオル体操2 「背中洗い」	足指② タオルギャザー	肩と腕②-2 タオル体操2 「背中洗い」	足指② タオルギャザー	

体操の方法は次のページからご確認ください。





呼吸①

- 寝る前深呼吸

<方法>

就寝前あおむけになり、目を閉じる
手をおなかの上において

1. 息を吸うときは

鼻から、頭の中で8秒かぞえながら
お腹、胸、肩の順に空気が入っていくことを
イメージしながら息を吸う

2. 1秒息をとめて

3. 吐くときは口をすぼめて8秒かぞえながら 息を吐く

<回数>

10回を目安に行ないます
途中で眠ってしまってもOKです♪

★効果

➤ 脈の安定

➤ リラクゼーション



呼吸②

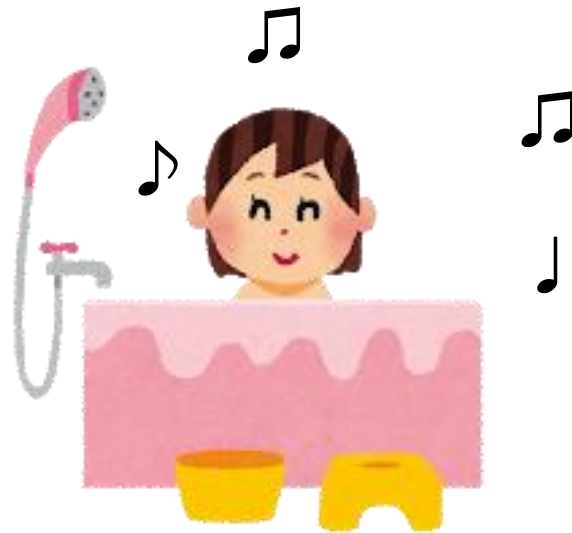
• 鼻呼吸

＜方法＞

1分間鼻歌を歌う

換気のよいところで行ないましょう

お掃除をしながら行なっても○、お風呂に入っで行なっても○



★効果

➤血液の流れを良好にする

➤血液循環の調節

⇒血圧の安定につながる



体幹①

• 背伸び

<方法>

イスに座って手を組んで両腕を頭の上にあげ、
おなか、胸が伸びていることを意識しながら

8秒間を目安に伸びをする

<回数>

2~3回×1セット

★効果

- 血行をよくする
- 姿勢改善



8秒以下でも
気持ちよく伸びれば○



手のひらを返してもOK



体幹②

• ウエストひきしめ体操

<方法>

1. イスに座って**右ひざ**と**左手**を合わせて押しあい息を吐きながら8秒間

2. **左ひざ**と**右手**を合わせて同様に押しあい8秒間

<回数>

左右5回×1セット

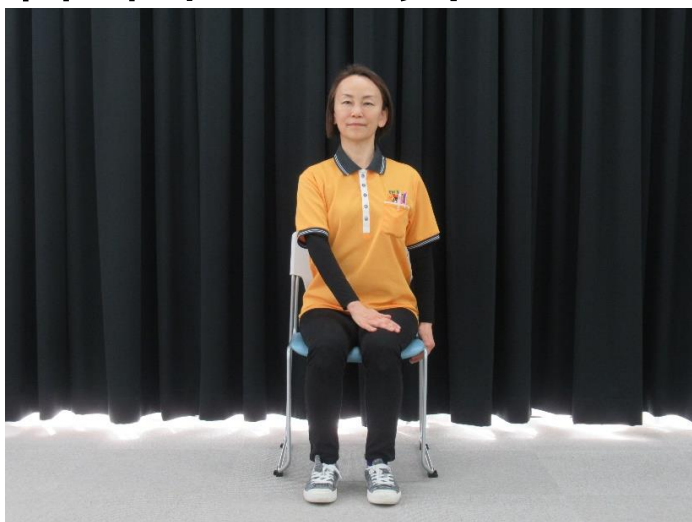
★効果

ウエストひきしめ

膝を引きあげる筋肉の力もアップ
⇒歩く動作につながる

上体は姿勢を保ったまま
手とひざを押し合います

1



2



×悪い例



背中を丸めない



肩と腕①

- けんこうこつ
肩甲骨まわし体操

<方法>

肩甲骨を意識しながら
肘をゆっくり大きく回す

<回数>

後ろ回しと前回し各5回×1セット

<ポイント>

視線はまっすぐ前

肩が一緒に上がらないようにしましょう

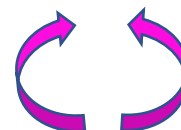
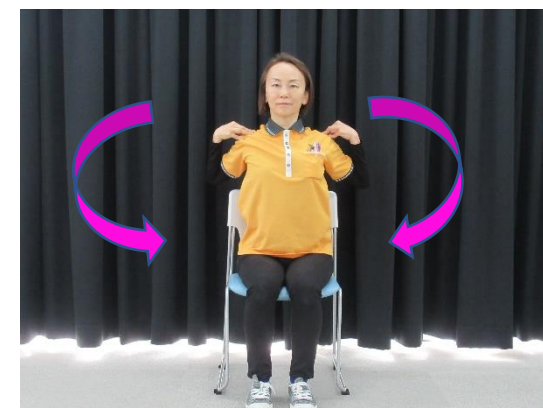
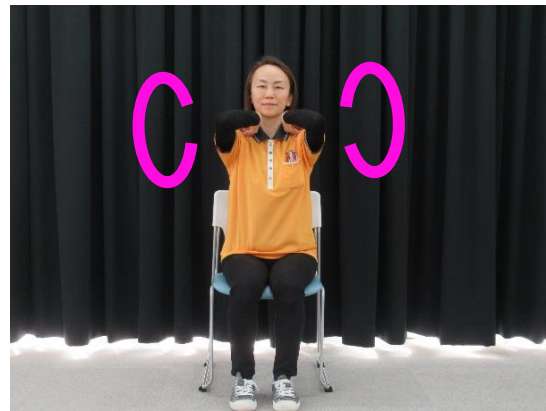


★効果

- 肩こり予防
- 姿勢改善



肩甲骨の動き



肘の動き

肩と腕②-1

けんこうこつ

- ・タオル体操 1「背伸び・肩甲骨よせ」



★効果

- 肩こり予防
- 姿勢改善

＜方法＞

イスに座り、タオルを肩幅より広めに持ち、頭の上で肘を伸ばした状態から、4秒数えながら肘を曲げて下にさげ、

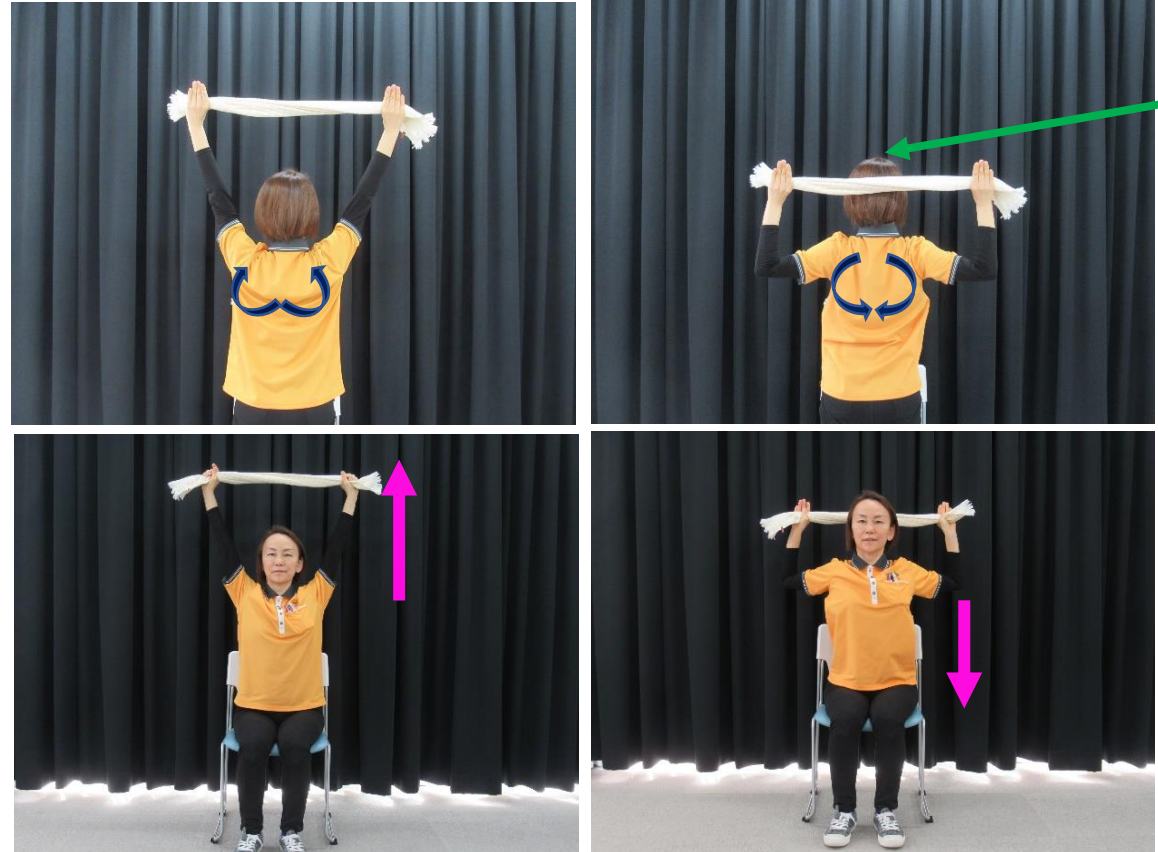
4秒数えながら肘を伸ばす

＜回数＞

5回×1セット

＜ポイント＞

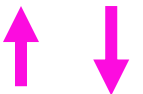
上半身が前や後ろに倒れたり、頭が下を向かないよう視線は前に肩甲骨が動いていることを意識しながら行ないましょう



タオルは頭の後ろにくるように



肩甲骨の動き



肘の動き

肩と腕②-2

・タオル体操 2「背中洗い」

<方法>

イスに座り、タオルを縦に持ち、4秒かけて上にあげ 4秒かけて下にさげる

<回数>

5回×1セット

<ポイント>

上半身が前や後ろに倒れたり、

頭が下を向かないよう

視線は前に向けましょう

けんこうこつ

肩甲骨が動いていることを

意識しながら行ないましょう

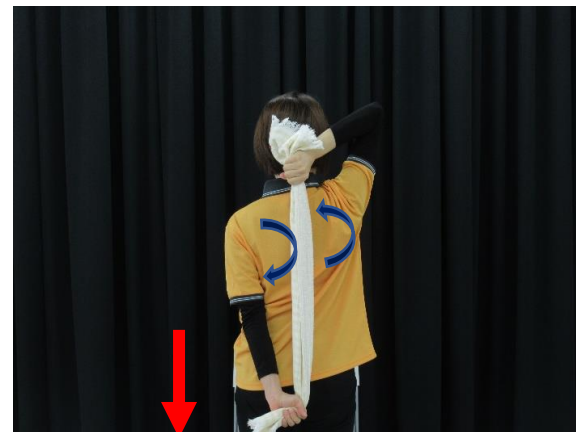
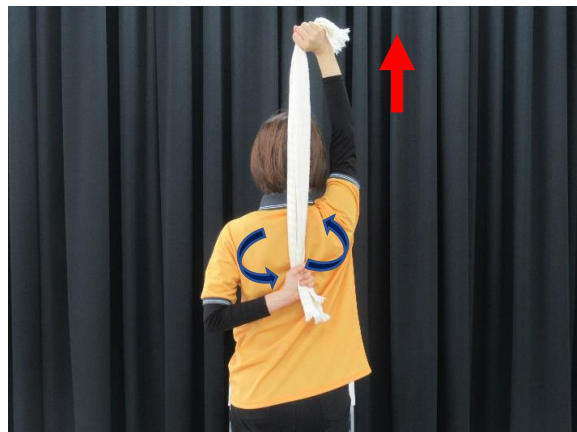
★効果

➤肩こり予防

➤姿勢改善



HOUYUKAI



肩甲骨の動き



手の動き

肩と腕③

- 二の腕スッキリ腕振り運動

<方法>

肘を伸ばして腕を後ろに大きく振ることを意識して歩く

<ポイント>

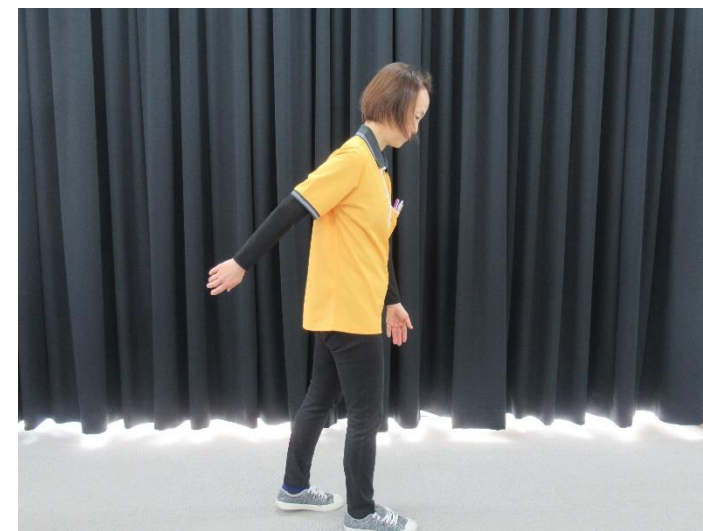
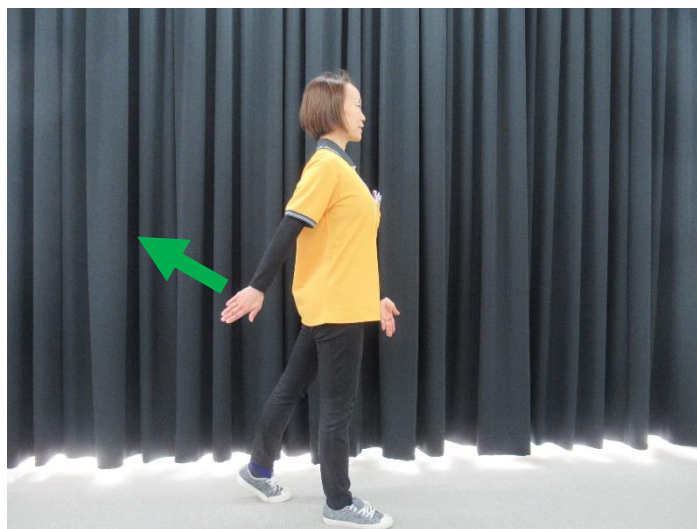
お散歩に出たときや家の中の移動など、歩くときにはいつでも思い出してやってみましょう



★効果

- 二の腕がひきしまる
- 肩こり予防

×悪い例
前かがみに
ならないように
しましょう



足・腰・膝①

こかんせつ
・股関節ストレッチ

＜方法＞

足を前後に開き、脚の付け根を伸ばす

＜回数＞

左右10秒×2セット

★効果

- 股関節周りの柔軟性を 高めてケガの予防
- 姿勢が良くなる

＜ポイント＞

必ずイスの背もたれや壁などでささえながら行ないましょう
背中がまっすぐに保たれる範囲内で行ないましょう

足の幅は背中をまっすぐ保ち、おへそが正面に向けていられるところ

上体を前に持ってきて膝を伸ばしてかかとを着けると、ふくらはぎのストレッチができます

そのまま上体を起こすとふくらはぎと股関節両方ストレッチできます

×悪い例
おへそが横にむかないように足幅を調節しましょう



背中



HOUYUKAI

足・腰・膝②

・タオルストレッチ「ふくらはぎ・脚の後ろ」

＜方法＞

片方の足にタオルをかけて
両手でタオルを手前に引く

＜回数＞

左右10秒～15秒×2セット

＜ポイント＞

できる範囲で膝を
伸ばすようにしましょう

★効果

➤脚の後ろ側の柔軟性を高めて
腰痛膝痛を予防する



足指①

• 足裏マッサージ

<方法>

テニスボールやラップの芯で足の裏をコロコロ
片方ずつ行なう

<回数>

左右合わせて2～3分

<ポイント>

イスに腰かけるか、

立って行なう場合は、必ずテーブルや壁を支えて行ないましょう



★効果

➤血行をよくする

➤足裏の感覚トレーニング

⇒立っている時、
歩いている時の
バランスを向上させる

足指②

- ・タオルギャザー 「タオルたぐりよせ」

<方法>

イスに腰かけてフェイスタオルを足指で
端までたぐり寄せる

<回数>

片方ずつ行ない左右1回×1セット

★効果

- 足裏と足指の筋力アップ
- ⇒立位のバランスを整える
- ⇒腰痛膝痛の予防になる



HOUYUKAI





あつた
おつかい
さまでした!