

ころばぬ先の
健康
体操



ころばぬ先の健康体操とは？

いつでもどこでもだれでもできる体操で、
足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や
柔軟性の向上に効果的な体操です。

○効果その1

**足腰が
強くなる**

○効果その2

**肩こりの
予防・軽減**

○効果その3

**膝や腰の
痛みの軽減**

体操を行う際の注意点

- 身体の調子によって運動量を調整しましょう。(無理は禁物です)
- 息を止めないで、1.2.3と声を出しながら行いましょう。
- 痛みがある場合は、痛くない範囲で動かしたり、痛くない部分を動かしましょう。
- 運動しやすい服装で、安全な場所で行いましょう。
- 運動中もこまめに水分補給を行いましょう。

下肢の運動

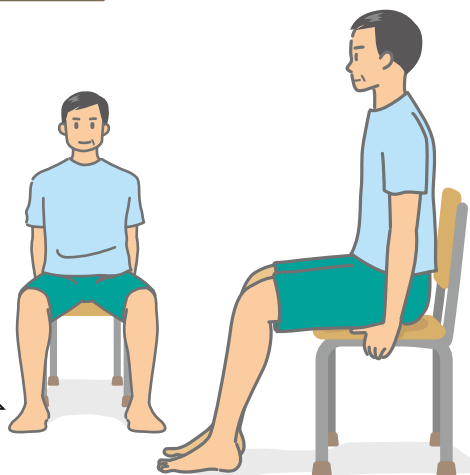
つま先・かかと上げ

【効果】

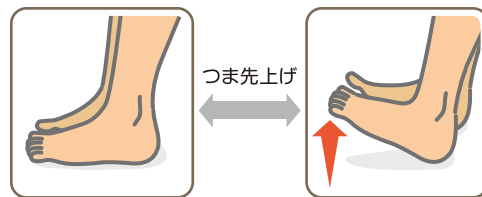
- つまづき防止
- ふくらはぎの刺激
- おなかの調子を整える

各10回

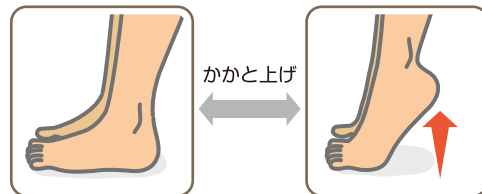
正面から見た図



足を肩幅に開きます。



かかとを支点にして、つま先をすねに近づけるように上げます。



つま先を支点にして、かかとを上げます。

ひざ上げ

【効果】

- 足のつけ根の筋肉の強化
- 足裏の刺激による脳の活性化

片足
10回
ずつ

+

交互に
10回



足を肩幅に開きます。
背筋を伸ばし椅子に浅く腰掛けます。



POINT! もっときつくしたい場合は、
太ももに手を置くことで、
負荷をかけることができます。



大腿を片足ずつゆっくり上げ下げします。
最後に交互に繰り返します。

片足スタンプ

【効果】

- 股関節周辺の筋力強化

片足
10回
ずつ

+

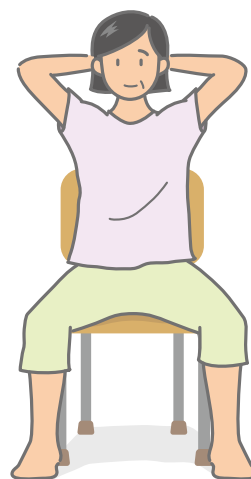
交互に
10回



両手を頭の後ろで組み、
片方の大腿を上げながら横に開き、
横につま先でトン!とつく。



POINT! 手を後ろで組めない
場合は、手は椅子の横を
もつなど、楽な方法で
行って下さい。



大腿を上げながら元の位置に戻す。
これを左右交互に繰り返す。

つま先でトン



CHECK

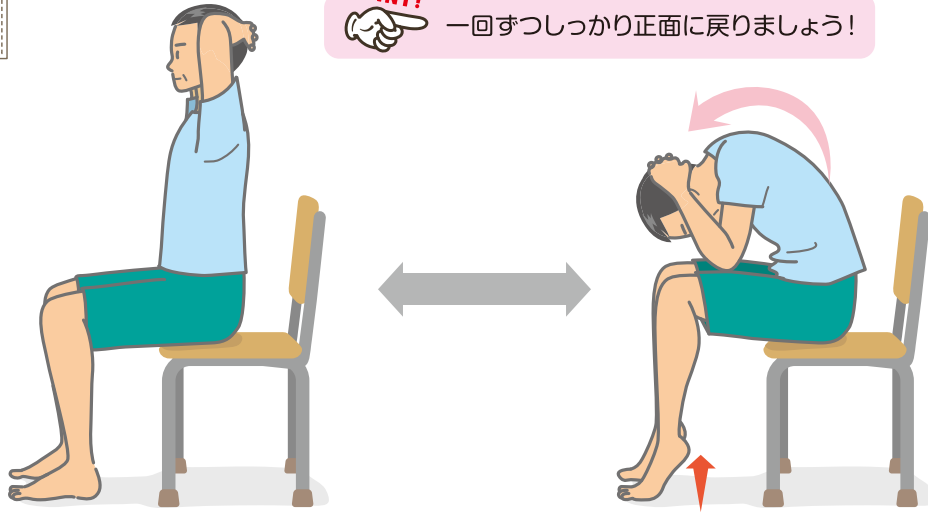
腹部の運動

上体前倒し

【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ふらつき防止

10回



足を肩幅に開き背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛けます。このとき、両腕を頭の後ろに組みます。

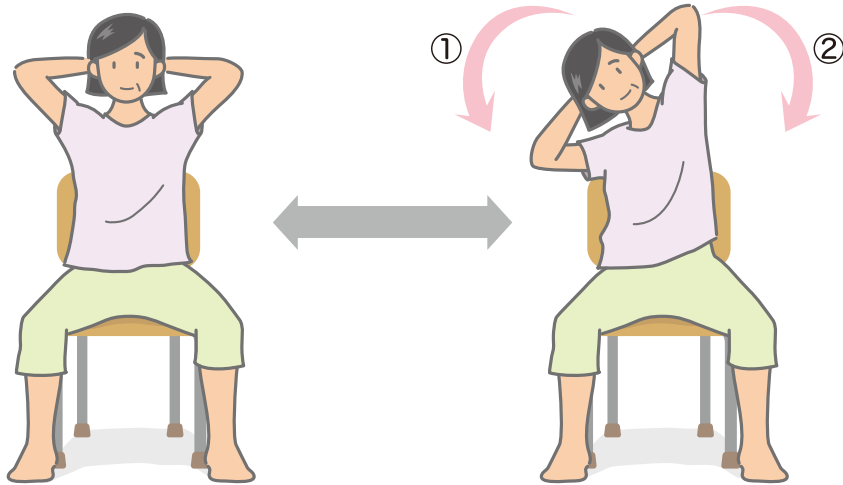
息を吐きながらおへそをのぞきこむように背中を丸め、同時にかかとを上げます。

上体左右倒し

【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ウエストの引き締め

左右
10回



椅子に浅く腰掛け、両腕を頭の後ろで組みます。

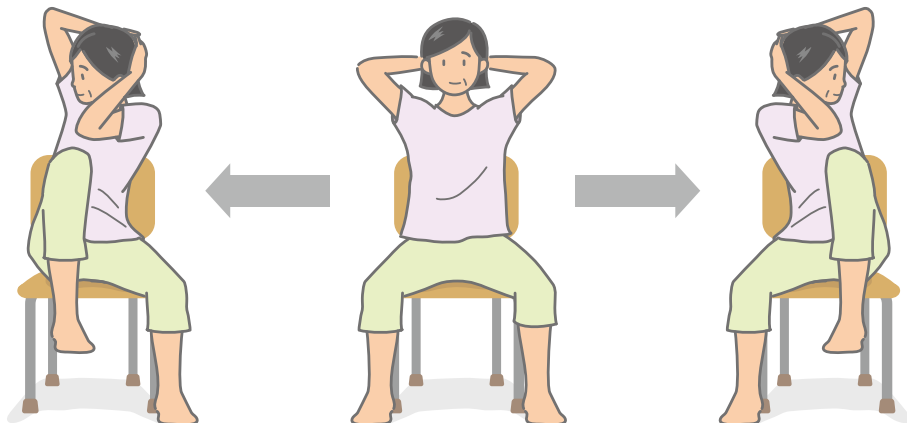
上体を横に倒します。その際、1回ずつしっかり正面に戻るように意識します。

ひざ上げ・ひねり腹筋

【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ウエストの引き締め

左右
10回



両手を頭の後ろで組み、片方の膝を上げ、反対側の肘を上げた膝に近づけるような感じで、体幹をひねる。1回ずつしっかり正面に戻りましょう。

胸と腕の運動

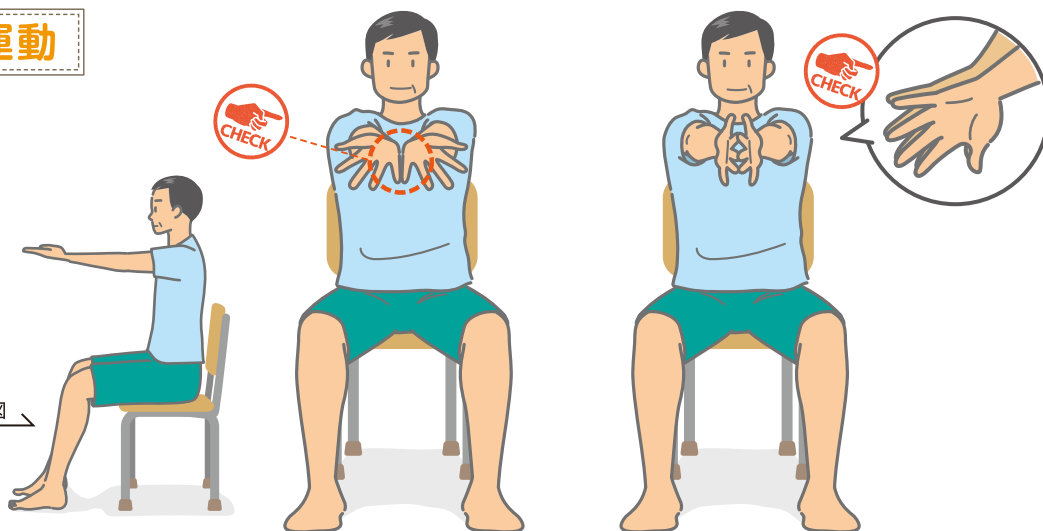
腕のひねり運動

【効果】

□肩こり予防・改善

10~
20回

横から見た図



手のひらを上にして左右の肘をのぼし、
小指と小指をつけます。

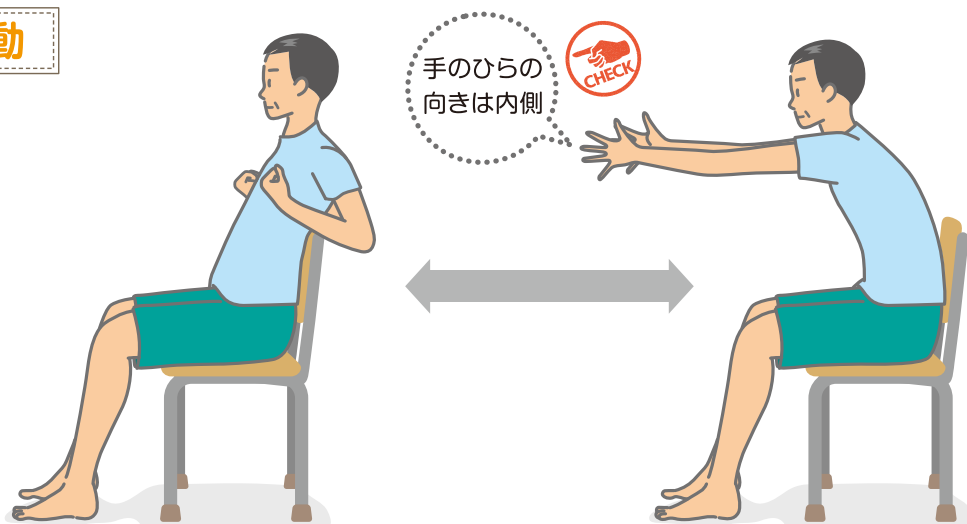
内側に腕をひねり、手の甲と甲を合わせます。
このとき左右の小指を近づけます。

グーパー運動

【効果】

□背中ストレッチ

10回



椅子に深く座り、背を反らしながら、
両手をグーと握り、肩甲骨を寄せるように腕をひく。

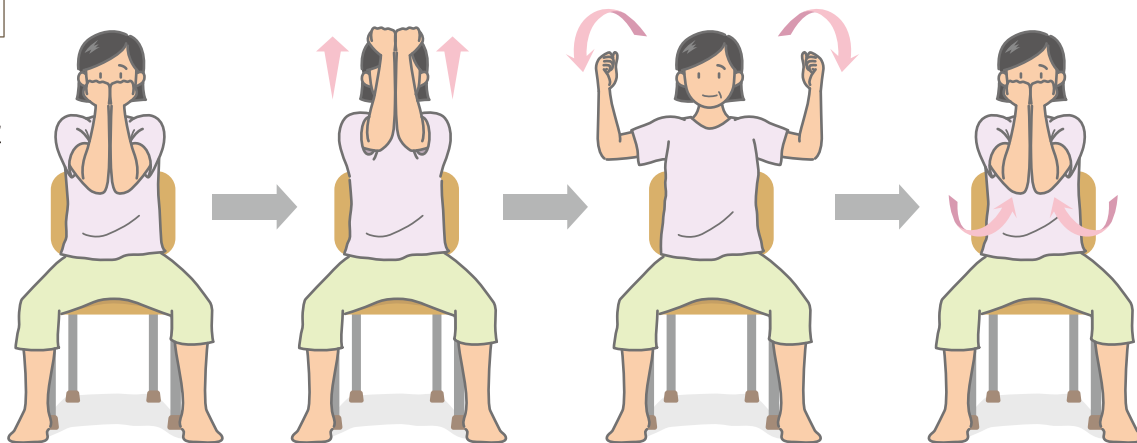
両手をパーにして、前に突き出す。

肩回し

【効果】

□肩まわりの柔軟

10回



両腕を床と水平に開き、
肘を直角に曲げます。

後ろ側から前側に
腕を回して肘を寄せ、
そのまま腕を上伸ばします。

肘をつけたまま上に上げ、
肩を回しながら胸を開き、
背中を寄せて始めの姿勢に戻ります。

首の運動

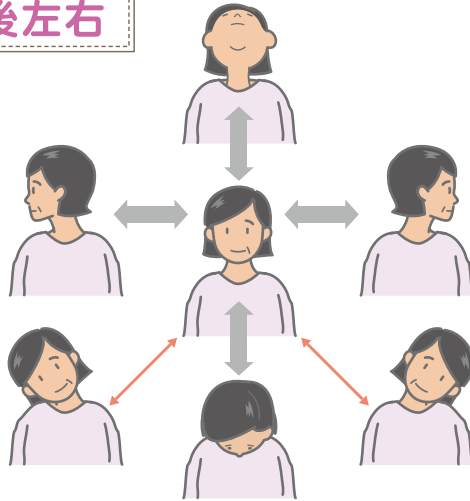
首の左右倒し、前後左右

【効果】

- 首回り柔軟
- 肩こり予防・改善

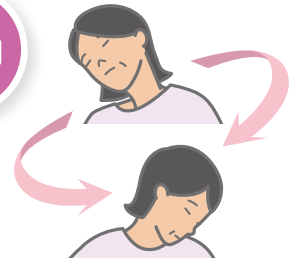
各5回

首を左右、前後に倒します。
どちらか痛みや違和感の無い
ほうから先にゆっくり倒し、
次に違和感のある方を倒します。



首回し

各2回



息を吐きながら10秒くらい時間を
かけてゆっくり首をぐるっと回します。
次に反対側も回します。

立って行う運動

前屈スクワット (座位⇔立位)

【効果】

- 太ももの筋力強化
- お尻の筋力強化

10回



POINT! 「1・2・3・4・5」の
テンポで立ち上がり
同じテンポで座り
ましょう。

足を肩幅に広げ、手を胸の前または
頭の後ろで組み、視線は正面を向きます。

背筋を伸ばしたまま上体をやや前に傾けて立ち上がります。
戻るときは膝がつま先より前に出ないように、ゆっくりしゃがみます。

チャレンジ! 3分脳トレ [指数えグーパー]

親指から
折っていく

イチ

グーパーを
繰り返す



1 両手を広げてスタート!

利き手は親指を折り、反対の手は
グーにします。

二

折る

パー



2 人差し指を折り、 反対はパーにします。

サン

折る

グー



3 中指を折り、 反対の手はグーにします。

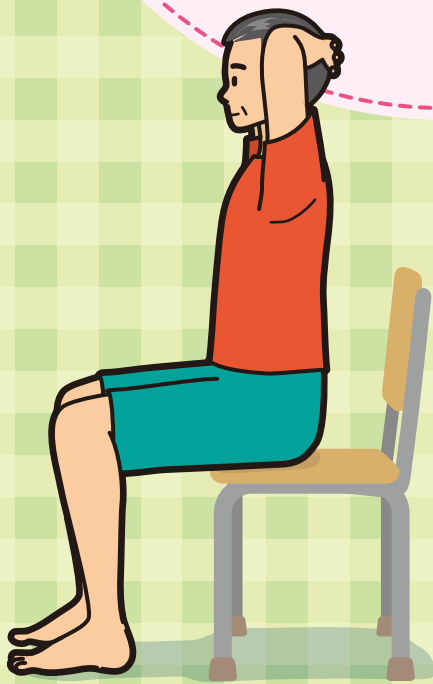
※同様に10まで続けましょう!

★難易度アップ!★ スムーズにできたら次は数える手は親指を折った状態から始めてみましょう。

ふれあい介護予防教室の ご案内

「ふれあい介護予防教室」では、ころばぬ先の健康体操のほか、健康ミニ講座や参加者同士の交流会等、元気づくりに役立つ教室を毎月実施しています。地域の仲間と一緒に、元気づくりに取り組みませんか？

教室は区民館等様々な施設で開催しております。会場によって開催日時が異なりますので、詳細は下記までお問い合わせください。



ころばぬ先の健康体操 サポーター募集中

ころばぬ先の健康体操サポーターとは台東区独自の「ころばぬ先の健康体操」等を区民の方へ教え、広める体操ボランティアのことで、現在約50名のサポーターが活動しています。随時募集していますので、

ご興味のある方は下記へお問い合わせください。



お問合せ先

台東区役所 福祉部
介護予防・地域支援課

電話 5246-1295
FAX 5246-1179