



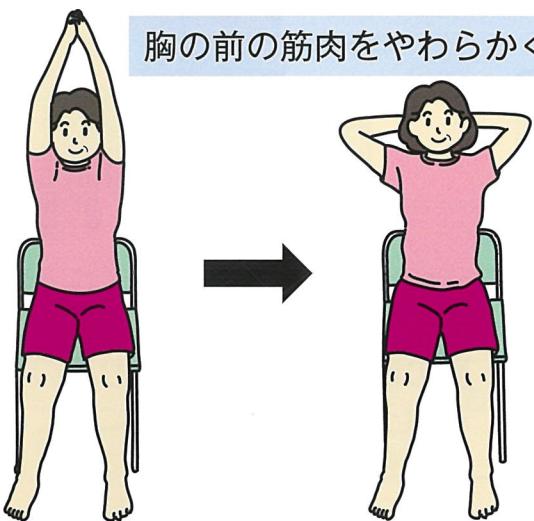
ふなばし シルバーリハビリ体操



肩こり・肩痛予防

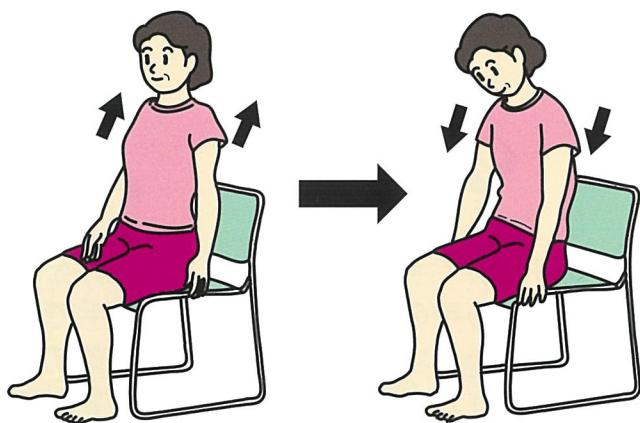
★肩と腕の運動★

胸の前の筋肉をやわらかくする



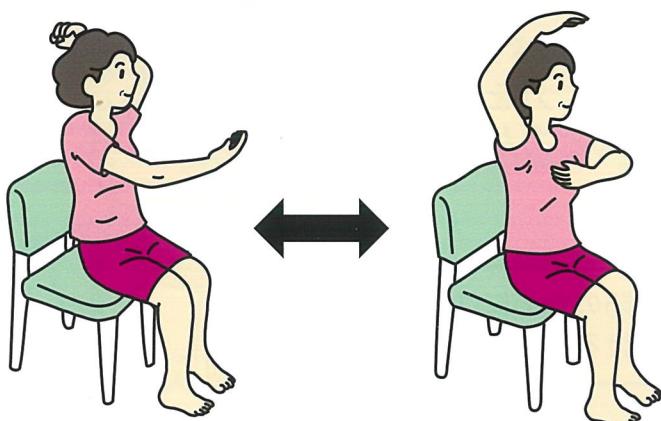
両手を組んで頭上に上げ、十分に伸ばす
(背筋は伸ばす)

肩甲骨周囲の筋肉をやわらかくする



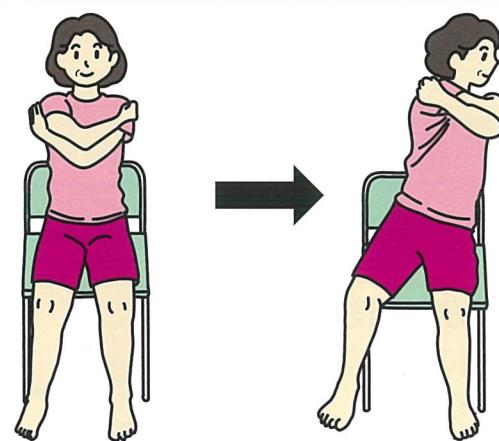
胸をそらしながら両肩をあげる
前に肩をおろす

肩まわりの筋肉をやわらかくする



手のひらを常に内側（顔や頭の方）に向け、前後左右に腕をゆっくりと回す（最初は小さく、だんだんと大きく）

肩甲骨周囲の筋肉をやわらかくする



両肩を抱くようにして肩甲骨の間を伸ばす

体をゆっくり左右にひねる

★首の運動★

※首の運動はゆっくり行い、伸ばす方を意識しましょう



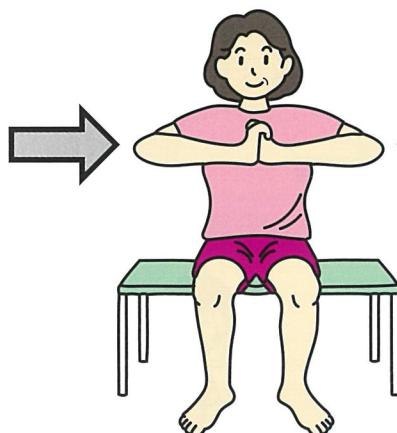
顔を前後、左右に倒す
顔を左右に向ける
首を回す
口は閉じて行いましょう

腕の力をつける

ポイント

ゆっくりと息を吐きながら
5秒ほど力をいれます

★胸の力をつける★



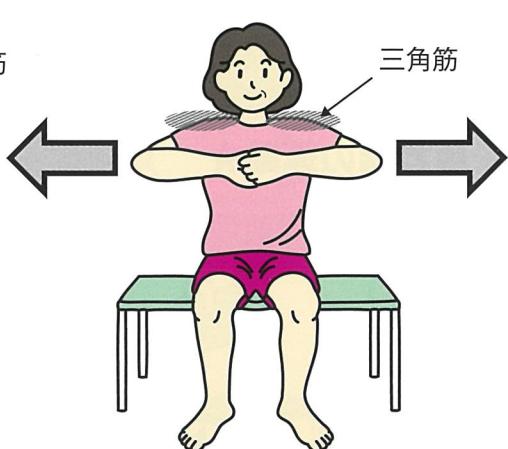
胸の前で手を組み
左右の手のひらを
押し合うように力
を入れる

★腕の力をつける★



片肘を曲げ、他方
の手で曲げた方の
手首の上に乗せ、
上下に押し合う

★握力・肩の力をつける★



胸の前で両手の指
を引っ掛けたて左右
に引き合う

組む手の指を
逆にして、同
様におこない
ましょう

腰痛予防

★お腹の力をつける★

おへそをのぞき込んで息を吐き
ながらお腹に力を入れる（一緒に
踵を上げると力が入りやすい）

★腰まわりをやわらかくする★

脚をしっかり組む
組んで上になった脚の
方へ体をひねる



腰痛予防のためにはお腹の
力をつけることが重要です



★脚の後ろをやわらかくする★

片脚を伸ばし、
息を吐きながら
体を前に倒す



膝痛予防

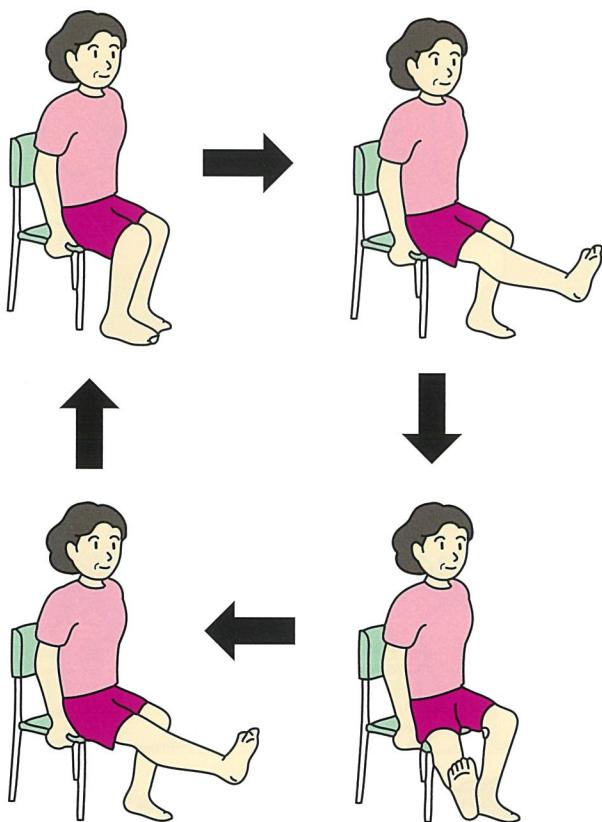
★O脚を予防する★



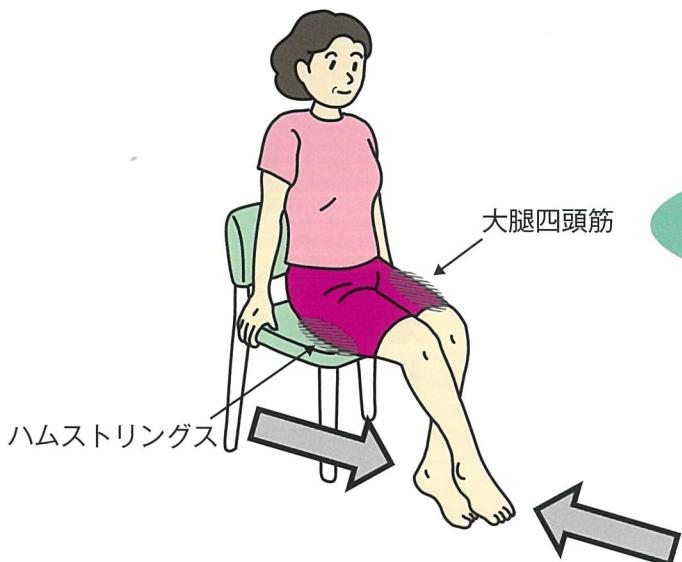
両手を合わせて両膝に入れ、挟み込むように力を入れる

O脚・膝痛予防のためには、内ももの筋肉を鍛えることが重要です

★膝まわりの筋肉をつける★



★膝まわりの筋肉をつける★



片足の下に反対の足をすくうように入れ、足同士で押し合う

※両手で椅子をつかみ、また足が床から浮かないようにしましょう

膝を伸ばし、外側に水平移動し、元に戻す

※両手で椅子をつかみ、膝頭が上を向いたまま行いましょう

股関節の体操

★股関節をやわらかくする★



両手で足を下から抱える
無理せずそのままストレッチ

転倒予防

★ももを上げる力につける★

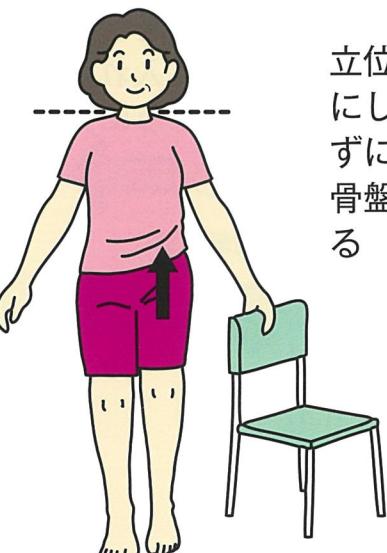


両肘を曲げ、胸の高さ
に上げる
背すじは伸ばしたまま
行ないましょう



ゆっくり体をひねりな
がら、ひねった方の膝
を真上に持ち上げる

★体のバランスを保つ力を高める★



立位で、肩を水平
にして、膝を曲げ
ずに、片方の脚を
骨盤から持ち上げ
る

★脚の力につける★



組んだ手を前に出していき、お
尻が浮いたところで少し保つ

※背筋は伸ばし、手がさがらな
いようにしましょう



足の体操

★足の指のケア★

※1日1回、自分の
足の状態をチェック
しましょう

足の指のつけねから1
本ずつ曲げ反らし、全
指曲げ反らし、足首回
しをする

お問い合わせ先

船橋市 健康づくり課 介護予防推進係

〒273-8506 船橋市北本町1-16-55

電話：047(409)3817 FAX：047(409)2934

Eメール：shiruriha@city.funabashi.lg.jp



ふなばし シルバーリハビリ体操

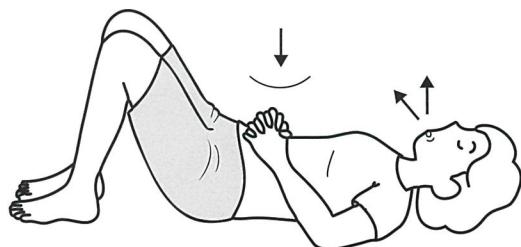


寝て行う体操・床に座って行う体操

リラクゼーション

★腹式呼吸★

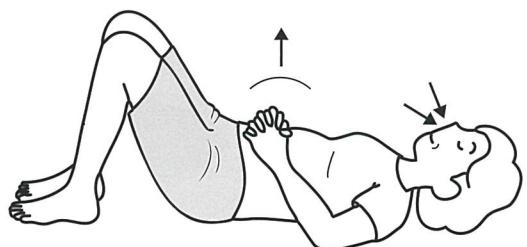
寝た状態で行う場合（椅子に座った状態でもできます）



息を吐く時は口をすばめて、お腹を手で押す
ようにして息を全部吐き出す

ポイント

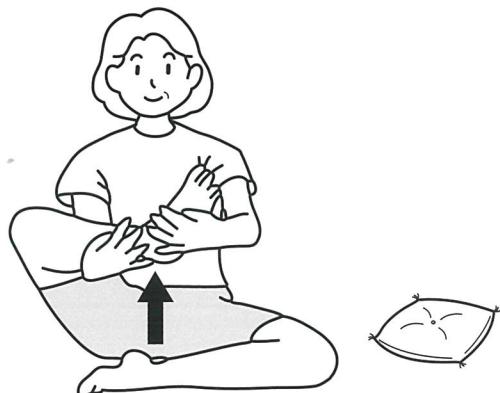
ゆっくりと気持ちよく
行ってください



吸う時は口を閉じ、鼻から深く吸い込み、
お腹を膨らませる

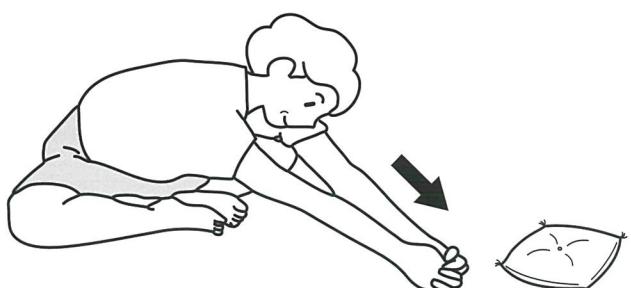
股関節の体操

★股関節周囲をやわらかくするストレッチ★



脚を抱え、背筋を伸ばし、踵をおへそに近づける
※つらい人は座布団やクッション等をお尻の下へ
入れる

★股関節周囲をやわらかくするストレッチ★

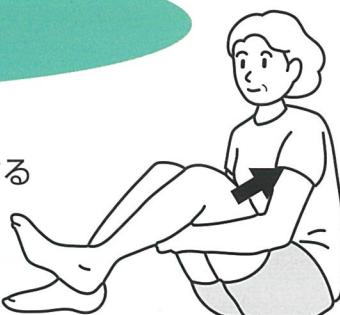


まず、両足の裏を合わせ、股を開き、背筋を
のばす。次に両手を組み、床の方へ伸ばしながら
体を前に倒す
※つらい人は座布団やクッション等をお尻の
下へ入れる

バランス強化

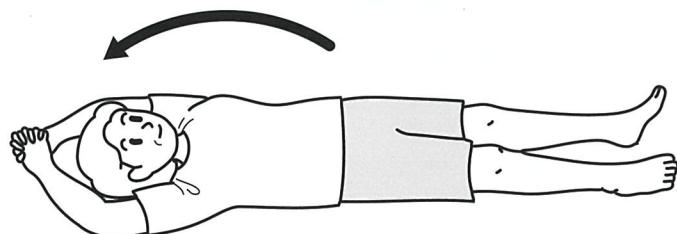
★バランスの強化★

両ひざを立て、背筋を伸ばし、その場で足踏みをする
※太腿をお腹に近づける



肩こり・肩痛予防

★肩まわりをやわらかくする★

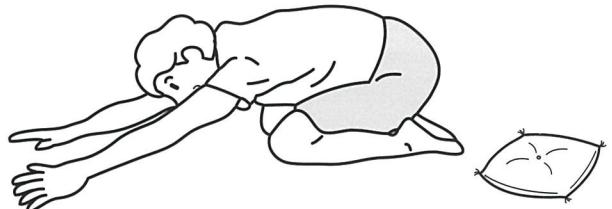


両手を組み、肘を伸ばして頭上に上げ、
腕の力をぬく

ポイント

ゆっくりと気持ちよく
行ってください

★肩まわりをやわらかくする★



四つ這いから両手を伸ばしたまま、後ろにお尻を下げる
※つらい人は座布団やクッション等をお尻の下へ入れる

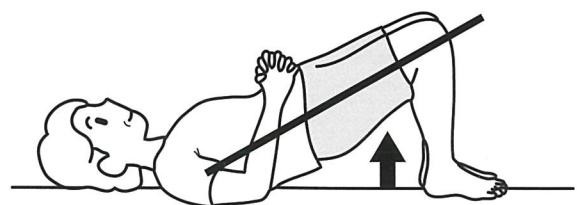
腰痛予防

★腰まわりのストレッチ★



両膝をそろえて立て、顔とは反対側へ倒す

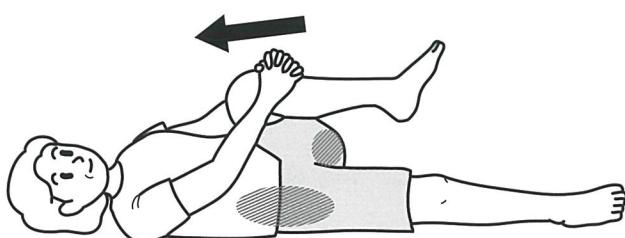
★お腹、腰、お尻まわりの筋力強化★



両膝を肩幅で立て、お尻を持ち上げる
ゆっくりと息を吐きながら5秒ほど力をいれる
※腰が反りすぎないように注意する

膝痛・腰痛予防

★股、膝、お尻まわりをやわらかくする★



片膝を曲げ、両手で抱える



★太腿の後ろをやわらかくする★

一方の脚を伸ばし、他方の脚を曲げて伸ばした脚の
下に入れる。背筋を伸ばして体を前に倒す
※つらい人は座布団やクッション等をお尻の下へ入れる

船橋市 健康づくり課 介護予防推進係

お問い合わせ先

〒273-8506 船橋市北本町1-16-55

電話 : 047 (409) 3817 FAX : 047 (409) 2934

Eメール : shiruriha@city.funabashi.lg.jp