運動支援センターNEWS　4月号
がん患者のための
運動だより

※運動許可がでている方におススメです。無理のない範囲で動いてみましょう。

◆歩きやすくするための『かんたん足首エクササイズ』

1日の回数の目安：各種目10回~20回　※呼吸を止めないように行いましょう！

足首まわし

①脚は腰幅より少し広めに開いて座る。
膝は軽く曲がる程度に伸ばす。

②足首の外回し、内回しを交互に行う。

エクササイズのポイント

・呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう。
・勢いをつけず、ゆっくりと動かせる範囲で大きく動かしましょう。
・指先だけの動きにならないように、足首の関節を意識しながら動かしましょう。

つま先上げ、踵上げ

②足先を上げて、下げる。

スタートの姿勢

①脚を腰幅に開いて座る。

②踵を上げて、下げる。

人が歩くときに唯一地面と接しているのが『足』です。足首を動かすエクササイズをすることで足関節の可動域が広がり、しっかりと地面を蹴りだすことができるようになります。歩行時にバランスもとりやすくなるため転倒の予防にもつながります。また、膝や腰への負担も少なくなるため痛みの予防にもつながります。
イスに座ってできるエクササイズなので、病院の待ち時間などを使ってぜひチャレンジしてみてください！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
4月～6月の運動テーマは「ウォーキング」です！！

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　5月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆ウォーキングの歩幅を広げるための『かんたんエクササイズ』

腕振りエクササイズ

◆1日の回数の目安：10回~20回

①脚を腰幅程度に
開いて立ちます。

②肘を90度に曲げ、
後ろに引くように大きく腕を振ります。

エクササイズのポイント

・呼吸は止めないように、
自然な呼吸を心がけましょう。
・最初は小さな動きから始めて
動かせる範囲を確認しながら、
少しずつ動きを大きくしましょう。
・お腹に力をいれて、姿勢が
くずれないように意識しましょう。

脚振りエクササイズ

◆1日の回数の目安：10回~20回

①壁やイスなどに片手を置き
まっすぐ立ちます。

②手を置いている方と逆の脚を
振り子のように前後に振ります。
（床を擦るように軽くうごかします。）

ウォーキングでしっかりと全身の筋肉を動かすためには、「腕の振り」を意識するのがおすすめです。
「腕の振り」を大きくするには、肩甲骨を上手く動かすことがポイントになります。肩甲骨をしっかりと動かすと、下半身の動きの要である「骨盤」も連動して動くので、足の振り出しがスムーズになります。
無理に大股にしようとして力まなくてもスムーズな足運びができるようになるため、歩幅やスピードがあがり下半身の筋肉を効果的に使う事ができるようになります。
すきま時間でかんたんに出来るエクササイズなのでぜひチャレンジしてみてくださいね！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
4月～6月の運動テーマは「ウォーキング」です！！

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　６月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆歩いても疲れにくい体をつくる『体幹エクササイズ』

1日の回数の目安：各種目10回～15回　※呼吸を止めないように行いましょう！

ドローイン（立位）

①脚を腰幅程度に開いて立ち、
おへその少し下に手を当てます。

②息を吸ってお腹を膨らませ、
吐いてお腹を凹ませます。

まずはドローインでお腹の圧を高めて、
次は片足立ちのエクササイズにチャレンジ！

片足立ち膝抱え（膝タッチ）

①姿勢をまっすぐに整えて、
脚を腰幅に開いて立ちます。

お腹は常に意識して！

②片脚立ちと同時に、片膝を抱え込み、
胸に引き寄せます。一度ずつ①の姿勢に戻り、
左右交互に行っていきます。
（膝を抱えるのが難しい場合は、両手で膝にタッチします。）
※バランスに不安のある方は、胸を張り、壁に背中をつけた状態で行いましょう。

エクササイズのポイント

- 呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう。
- 立った方の脚のお尻(股関節)に体重を乗せるように意識しましょう。
- 軸脚の足裏でしっかりと床を押して膝を伸ばしましょう。
- 常に、姿勢は丸めず、まっすぐの姿勢をキープしていきます。
- はじめはゆっくりと行い、慣れてきたらリズミカルに行いましょう。

正しく歩くためには、まず正しい姿勢で立つことがとても大切です。姿勢がくずれると正しく筋肉が使えないだけでなく、歩くときに疲れやすい体になってしまいます。また、ウォーキングは片足立ちの連続でもある為片足で立つための筋力や柔軟性、バランス力が必要になります。姿勢をくずさないように体幹の筋肉を使いながら片足で立ち、軸になる足でしっかりと床を押す感覚をつかむことで、地面をしっかりと蹴る感覚や、足の裏でバランスを取りながら膝をしっかりと伸ばしていくことでお尻の筋肉もしっかりと使って蹴る力も鍛えられるので、歩いても疲れにくい体をつくるのにとてもおススメのエクササイズです！！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
4月～6月の運動テーマは「ウォーキング」です！！

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　7月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆気持ちよく歩くための『足エクササイズ』

※呼吸を止めないように行いましょう！

1日の回数の目安：足裏ほぐし20秒程度・その他の種目　各10回～15回

足裏ほぐし

①足の裏をほぐします
足指を動かす　→　足裏をたたく　→　踵をほぐす

気持ち良い強さでほぐしましょう！

タオルキャッチ体操

①つま先を持ち上げ
指を開きます。

②タオルをたぐり寄せる
ようにつかみます。

足首まわし

①脚は腰幅（腰幅より少し広め）に開いて座ります。
膝を軽く曲げます。

②足首の外回し、内回しを交互に行います。

エクササイズのポイント

・呼吸は止めないように、自然な呼吸を
心がけましょう
・ゆっくり丁寧に行いましょう

歩きやすい足を保つ4つの“ほ”　こまめにケアしましょう！

1．保清（ほせい）

フットグルーマーや
足ブラシでしっかり洗う
（足裏・指の間・爪）

2．保湿（ほしつ）

角質化を防ぐため
クリームを塗る
（指の間は塗らない）

3．保護（ほご）
爪のお手入れ

4．保護（ほご）
靴の履き方

次回ご紹介します！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
7月～9月の運動テーマは「足」です！！

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　８月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆気持ちよく歩くための『脚ストレッチ』

※1日の回数の目安：各種目20～30秒保持　※呼吸を止めないように行いましょう！

ふくらはぎのストレッチ

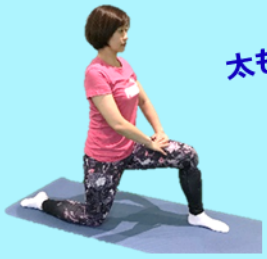
腰を反らないようにしましょう！

脚を前後に開き、後ろ脚の足裏を床につけます。踵が浮かないようにゆっくりと体を前に倒します。

すねのストレッチ

立った状態で片方のつま先を伸ばし足の指～甲を地面に当てた状態で少し前に体重をかけていきます。

腿の付け根ストレッチ



太ももの伸びを感じましょう！

①片膝立ちの姿勢をつくります。
（脚は腰幅に開きます）

②膝を着いた方の脚のつけ根を前方に突き出すように、ゆっくりと前に踏み込みます。

エクササイズのポイント

- 呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう
- 痛みの感じない気持ち良い範囲で行いましょう
- 筋肉が伸びているのを意識しましょう

歩きやすい足を保つ4つの“ほ”

こまめにケアしましょう

3．保護（ほご）
爪を切る

爪の角を落とさずに少し削って整えると巻き爪防止にも

「スクエアカット」

4．保護（ほご）
靴を履く

紐を緩める
踵トントン
しっかり紐を締める

前回ご紹介しました！

1．保清（ほせい）
よく洗う

2．保湿（ほしつ）
保湿で角質化防止

～ロコモ予防のかんたんな運動～
7月～9月の運動テーマは「足」です！！

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

『運動だより』バックナンバーは
こちらのQRコードから

運動支援センターNEWS　9月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆気持ちよく歩くための『脚エクササイズ』

1日の回数の目安：各種目10回~20回
※呼吸を止めないように行いましょう！

股関節回し運動

①姿勢を正します
脚を腰幅程度に開きます

②膝を曲げ片脚を持ち上げ、外回しー内回しの動きを
交互に行います（無理のない大きさで動きましょう）

立ちしゃがみ運動

①姿勢を正します
脚を腰幅程度に開きます

②お尻を後ろに引きながら
膝を曲げて、伸ばします

エクササイズのポイント

- 呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう
- 腰が反ったり、背中が丸まらないように、お腹に力を入れて正しい姿勢を保ちましょう

ご存知ですか？日本人は、「座っている時間」が世界で最も長い（1日7時間）そうです。座りっぱなしの状態が長いと股関節まわりの血流も悪くなり、動きづらくなります。まずは立ち上がって股関節を気持ちよく動かすことから始めてみませんか。続けて行うことで動きがよくなり、気持ちよく歩くことができますよ！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
7月～9月の運動テーマは「足」です！！

『運動だより』バックナンバーは
こちらのQRコードから

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　10月号
がん患者のための
運動だより

◆30分に1回は動きましょう！『座ったままでもできる 上半身ストレッチ』
※ストレッチの目安：各種目20～30秒保持　※呼吸を止めないように行いましょう！

①背中のストレッチ

胸の前で手を組みます。
胸の前でボールを抱えるように
背中を丸め、肩甲骨を外に開きます。

②胸のストレッチ

体の後ろで手を組みます。
肩甲骨を寄せて、胸を張ります。

エクササイズのポイント
- **呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう**
- **痛みの感じない気持ち良い範囲で行いましょう**
- **筋肉が伸びているのを意識しましょう**

片腕を挙げて斜め上に伸ばし、
反対の手を体の横に着きます。
わき腹を広げるように、上体を横に倒します。
反対側も同様に行います。

③体側のストレッチ

右手で左膝を持ってサポートして、
後ろに振り返るように体を捻じります。
反対側も同様に行います。

④体を捻じるストレッチ

～ロコモ予防のかんたんな運動～
10月～12月の運動テーマは「じっとしない！！」です。

『運動だより』バックナンバーは
こちらのQRコードから

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　11月号
がん患者のための
運動だより

◆30分に1回は動きましょう！『立ってすぐできる簡単エクササイズ』
※回数の目安：各種目10～15回程度　※呼吸を止めないように行いましょう！

★バランスが不安な方は壁際、イスなどを使い手で支えながら行いましょう

①つま先立ち（ふくらはぎ）

脚幅は腰幅で立つ。
壁際、イスなどを使手で支える。

踵を持ち上げつま先立ちになり、
もとに戻る動きを繰り返す。

エクササイズのポイント
- **呼吸は止めないように、自然に呼吸をしましょう**
- **痛みの感じない範囲で行いましょう**

②脚まわし（股関節）

脚幅は腰幅で立つ。
壁際、イスなどを使手で支える。

片脚立ちになる。膝を曲げ片脚を持ち上げる。
外回し-内回しの動きを交互に繰り返す。
反対側の脚も同様に行う。

座りっぱなしで脚の筋肉が十分に動かされずにいると、筋肉がポンプのように全身に血を送り出す役割を果たさなくなり、血液循環の低下や代謝の低下を引き起こしてしまいます。長時間ジッとせず、まずは30分に1回は立ち上がりましょう！立って少し体を動かすことで、下半身の筋肉が動き血液循環もよくなるのでぜひチャレンジしてみてください！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
10月～12月の運動テーマは「じっとしない！」です！

『運動だより』バックナンバーは
こちらのQRコードから

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　12月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆30分に1回は動きましょう！『その場でできる下半身エクササイズ』
※呼吸を止めないように行いましょう！

※バランスが不安な方は、壁際・イスなどを使い手で支えながら行いましょう

①スクワット
【回数の目安】10～15回程度

脚を腰幅に開いて立ちます。
バランスが不安な場合は壁際、
イスなどを使い手で支えましょう。

ゆっくりと腰を落とし、
股関節・膝関節・足関節の
曲げ伸ばしを行います。

②その場足ふみ
【時間の目安】30秒～1分程度
※短い時間からスタートして、慣れてきたら少しずつ時間を伸ばしましょう。

その場で、歩くように大きく足ふみを行う。
腕も大きく振って、全身を動かしましょう。

エクササイズのポイント
- **呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう**
- **痛みを感じない、無理のない範囲で行いましょう**

この季節は寒さで体を動かすのが億劫になりがちな方が多いのではないでしょうか。じっと同じ姿勢でいると、血液循環や代謝の低下を引き起こしてしまいます。まずは『じっとする』時間を減らすことから始めていきませんか？座ってテレビを見ている時CMに入ったら1回立ち上がって、画面を見ながら、歯みがきをしながら等、軽い運動でもよいので30分に1回は立ち上がって体を動かしてみましょう。毎日の寒さに負けず、ぜひチャレンジしてみてください！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
10月～12月の運動テーマは「じっとしない！！」です。

『運動だより』バックナンバーはこちらのQRコードから

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　1月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆寝たままできる！『下半身すっきりエクササイズ』

【回数の目安】10～15回程度　※呼吸を止めないように行いましょう

両膝を揃え曲げます。
両手は、横に開き体を安定させます。

両膝を揃えた状態からスタート

①腰を捻じる運動

腰回りの伸びを感じましょう！

両膝をゆっくりと左右
交互に倒します。

②脚を開いて閉じる運動

内ももの伸びを感じましょう！

ゆっくりと両膝を外に開き、
閉じる動きを繰り返します。

両脚を腰幅に開き、膝を曲げます。
両手は、横に開き体を安定させます。

脚を腰幅に開いた状態からスタート

①膝を胸によせる運動

股関節のつけ根を意識して
動かしましょう！

膝をゆっくりと胸に近づけて、
降ろします。
左右交互に行いましょう。

②脚を捻りながら倒す運動

お尻ができるだけ床から
離れないようにしましょう！

股関節から捻じるように、
両膝をゆっくりと倒します。
左右交互に行いましょう。

エクササイズのポイント

- 呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう。
- 痛みを感じない、無理のない範囲で行いましょう。
- ご自身の心地の良いペースで動作を繰り返しましょう。

年末年始、体を動かす機会が減り動く事がおっくうに感じている方も多いのではないでしょうか？運動するのはとてもハードルが高く感じますよね。まずは寝ながらできる運動から始めませんか？ぜひ一度チャレンジしてみてください！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
1月～3月の運動テーマは「寝ながらトレ」です。

『運動だより』バックナンバーは
こちらのQRコードから

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　2月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆寝たままできる！『上半身すっきりエクササイズ』

【回数の目安】10～15回程度　※呼吸を止めないように自然な呼吸を心掛けましょう

①肩甲骨の上げ下げ

肩甲骨が上下に動くのを意識しましょう！

①仰向けになり、手のひらを床につけたまま、
指先を足の方向に伸ばして滑らせます。

②手のひらを床につけたまま、肩を耳に
近づけるように、肩をすくめて手を滑らせます。

エクササイズのポイント

・肩甲骨を動かすように意識して行いましょう。

②上体ひねり

視線は指先を追いかけましょう！

骨盤は一緒に倒れないようにしましょう！

①姿勢をまっすぐに整え、両腕を伸ばします。
膝と股関節は90°にします。

②息を吸いながら、腕と胸を後ろに開きます。
息を吐きながら、もとの位置まで戻します。

エクササイズのポイント

・肩甲骨まわりの背骨を動かす意識をしましょう。
・腕だけの動きにならないように行いましょう。
・腰が反らないように注意しましょう。

寒い日が続いていますが、肩をすくめた姿勢で毎日を過ごしていませんか？まずは寝ながらできる運動で肩まわりを少しずつ動かしてみませんか？肩こりの予防にもおすすめなので、ぜひ一度チャレンジしてみてください！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
1月～3月の運動テーマは「寝ながらトレ」です。

『運動だより』バックナンバーは
こちらのQRコードから

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！

運動支援センターNEWS　3月号
がん患者のための
運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆寝たままできる！『体幹のエクササイズ』

【回数の目安】10回程度　※呼吸を止めないように自然な呼吸を心掛けましょう

①ドローイン（呼吸）

息を吸う

①腰が反らないように、仰向けに寝ます。
鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。

息を吐きだす

②口からゆっくりと息を吐いて、お腹を凹ませ、
腰を床に隙間ができないように、着けていきます。

エクササイズのポイント

・意識するのが難しい場合は、お腹(おへそ)に手をのせて行いましょう。

②デッドバグ

スタートの姿勢

①仰向けで両腕と両脚を持ち上げます。
股関節と膝が90°になるようにします。

腰を反らないようにお腹を意識しましょう！

②体幹を安定させ、右腕と左脚を同時に伸ばします。
伸ばした腕と脚をもとの姿勢に戻し、
反対側の腕と脚を伸ばしていきます。

エクササイズのポイント

・体幹がグラグラしないようにお腹を意識をしながら行いましょう。
・伸ばした腕と脚は床に着かないように行いましょう。

体幹の筋肉を強くすることで姿勢を楽に保ち、安定して動作ができるようになります。日常生活での疲れにくい体づくりや、転倒予防にも効果的なのでこれから体力づくりを始める方におすすめです。ぜひ一度チャレンジしてみてください！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
1月～3月の運動テーマは「寝ながらトレ」です。

『運動だより』バックナンバーは
こちらのQRコードから

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！