

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。

◆股関節の動きを良くするエクササイズ 1日の回数の目安：各種目10回～20回

脚を開いて閉じる運動



仰向けになり、両膝を揃え曲げます。
両手は、横に開き上半身を安定させます。



股関節のつけ根～内ももの
伸び縮みを意識しましょう！

ゆっくりと両膝を外に開いていき、両膝を閉じます。
動きを繰り返し、股関節内側のつけ根を動かします。

脚を捻じりながら倒す運動



仰向けになり、両膝を曲げます。脚を腰幅程度に開きます。
両手は、横に開き上半身を安定させます。



お尻はできるだけ床から
離れないように行いましょう！

股関節から捻じるように、
両膝をゆっくりと左右に倒します。

膝を引き寄せる運動



仰向けになり、両膝を曲げます。脚を腰幅程度に開きます。
両手は、横に開き上半身を安定させます。



股関節の付け根、お尻の
動きを意識して行いましょう！

膝をゆっくりと胸に近づけます。
左右交互にくりかえします。

3つの運動のポイント

- ・呼吸は止めないように行いましょう。
- ・ご自身の心地の良いペースで動作を繰り返しましょう。

股関節を柔らかくすることで、下肢の動きを改善する効果が期待できます。膝や腰への負担も軽減され、ケガや痛みの予防につながります。また、筋肉がほぐれることで下半身への血流が良くなり、溜まった老廃物や余分な水分なども排出されるので、足のむくみ予防にも効果があります。

寝たままでも出来る運動なので、『脚の運動』はまずここからチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

～ロコモ予防のかんたん運動～
4月～7月の運動テーマは「脚」です！！



4月は『股関節の動きを良くする』運動
下半身の動きが良くなり膝・腰への負担も減少、むくみの予防にもオススメ！

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



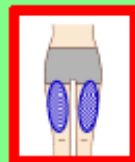
※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆下半身（股関節まわり）のストレッチ

目安時間：各種目20秒～30秒

もも裏のストレッチ

背筋を伸ばして行います！



片脚を前に伸ばして座り、もう一方は曲げて、足裏をももの内側につけます。
背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を前に倒します。

内もものストレッチ

背筋を伸ばして行います！



両方の足の裏を合わせて、膝を開いて座ります。
背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を前に倒します。

もも前のストレッチ



片膝を曲げて座り、両手を後ろについて体を支えます。
ゆっくりと上体を後ろに倒します。

ストレッチのポイント



- ・呼吸はとめないように、リラックスして行いましょう。
- ・自分が気持ちいいと感じるところで行い、無理に伸ばし過ぎないようにしましょう。
- ・伸ばしている筋肉を意識しながら行いましょう。

運動不足や長時間の作業など、同じ姿勢が続く関節を動かさないと筋肉がどんどん硬くなってしまいます。人間の筋肉は下半身が大部分を占めているため、下半身の大きな筋肉をストレッチすることで血流を促進したり、体への偏った負荷が掛かることが少なくなり、疲れにくい体づくりができます。また、ストレッチで副交感神経の働きが活発になり体がリラックス状態になることで、睡眠の質もよくなります。運動前後だけでなく、寝る前や疲れている時に行うのもおすすめです。4月号で紹介した『股関節の動きをよくする運動』と合わせて行えばさらに効果的！！下半身の動きがよくなり、脚が動かしやすくなるので、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運動～
4月～7月の運動テーマは「脚」です！！



5月は『下半身の柔軟性を高める』運動です
柔軟性が高まれば疲れにくい動きのしなやかなカラダに！

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



※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。

◆お尻の筋肉を強くするエクササイズ 1日の回数の目安：各種目10回～20回

クラムシェル

姿勢をまっすぐに保ちましょう！



かかとをつけたまま行います！

横向きになり、股関節・膝関節をそれぞれ90度にし、脚を閉じておきます。
下になる手は伸ばし、上の手は身体の前におきます。

かかとが離れないように、
上の膝を開き、閉じます。

アブダクション

姿勢をまっすぐに保ちましょう！



つま先を正面に
向けましょう！

横向きになり、上の脚の膝を伸ばしてつま先を正面に向けます。下の脚は曲げておきます。
下になる手は伸ばし、上の手は身体の前におきます。

脚を45度程度上げ、下ろします。
反対も同様に行います。

エクササイズのポイント

- ・呼吸は止めないように行いましょう。
- ・常にお腹に力を入れて、姿勢をまっすぐに保ちましょう。
- ・骨盤が前後にずれないように動きましょう。

お尻の筋群は骨盤や下肢を支えるために重要な役割をする筋肉です。
座る・立つ・歩くといった、基本的な動作を行うにはお尻の筋肉がしっかりと働くことが必要です。お尻の筋力をつける事によって日常生活での動作がラクにできるようになり、疲れにくくなります。また、歩行時のバランスが取りやすくなり歩行が安定します。長時間座っている、歩くと疲れやすい、歩行が不安定、と感じている方に特におすすめの運動です！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～7月の運動テーマは「脚」です！！



6月は『お尻の筋肉を強くする』運動です
歩行時のバランスが安定し、膝や腰への負担もすくなくなります！

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！

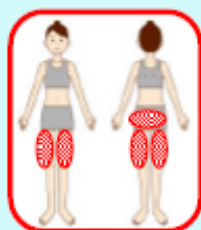
運動だより



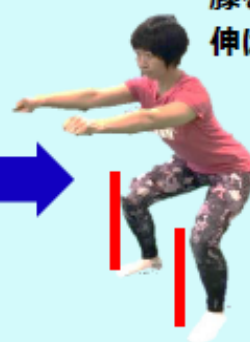
※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

◆下半身の筋肉を強くするエクササイズ 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！

スクワット（もも前・裏、お尻）



脚を腰幅に開き、
つま先・膝はやや外側に開きます。
腕は胸の前に伸ばします。



膝を45度程度曲げ、
伸ばします。

エクササイズのポイント

膝がつま先より前に出ないようにしましょう！

カーフレイズ（ふくらはぎ）



脚を腰幅に開き、壁の前に立ちます。
手は壁に添えます。



かかとを上げ、
下ろします。

エクササイズのポイント

姿勢をまっすぐに保ちましょう！

下半身の筋肉は、体重を支えて立つ・歩くなど基本的な動作に使われ日常生活に必要不可欠なので、筋力をつけることで日常の動作で疲れにくくなります。また、下半身には血液の約7割が集まっているといわれており、その血液をふくらはぎの筋肉がポンプのように心臓へ戻しています。下半身の筋肉を強くすることで血液循環をサポートできるので、むくみ防止の効果もあります。歩くための力をつけたい方も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～7月の運動テーマは「脚」です！！



7月は『下半身の筋肉を強くする』運動です！
下半身を強化すると疲れにくくなり、血液循環もよくなります。

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



※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。

◆全身を大きく動かすエクササイズ① 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！

エクササイズのポイント

- ・全身の筋肉伸ばす意識で行いましょう。
- ・はじめは小さな動きから、徐々に大きく動いてみましょう。
- ・呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう。
- ・腰や膝、肩などに負担がかからないように行いましょう。

①前屈⇔後屈



前屈をします。



両腕を上げてバンザイをし、身体を少し反らせます。

全身を気持ちよく伸ばしましょう！

スタート姿勢

足を肩幅に開き、姿勢を正します。



②左右側屈

左腕を上げ、右側に伸び上がります。



右腕を上げ、左側に伸び上がります。



夏は冬に比べて基礎代謝が低くなります。また、暑さで外出の機会が少なくなり身体活動量が減ってしまうことも基礎代謝の低下につながります。さらに、エアコンの効いた部屋の中でじっと過ごしてしていることで全身の筋肉がかたまってしまったり、むくみの原因にもなります。軽い運動でも、積極的に体を動かして筋肉を刺激することで血液循環や新陳代謝を促進することができます。動いた後には、きっと体がスッキリするはず！！

夏に代謝を落とさないように、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運動～

8月～10月の運動テーマは「代謝を上げる」です！！



8月は『全身を動かす』運動です。

エアコンの冷えや運動不足でガチガチになった体をほぐして夏バテも予防！

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



※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。

◆股関節を動かすエクササイズ 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！

膝抱え運動



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。
- ・はじめは小さな動きから、徐々に大きく動いてみましょう。

脚を腰幅に開いて座ります。
膝を曲げて胸に引き寄せて、下ろす。
左右交互に行いましょう。

膝の開閉運動



脚を閉じて座ります。
踵が離れないように膝を開いて、閉じる。

脚の開閉運動



脚を閉じて座ります。
両脚を開いて、閉じる。

運動不足や外出する機会がなくなり普段座っている時間が長いと、股関節を使うことが少なくなり周りの筋肉が硬くなってしまいます。それが原因で血流やリンパの流れが悪くなる為、老廃物がたまりやすくなります。脚の付け根を意識して下半身を動かすことで、硬まっていた股関節周りの筋肉がだんだんとほぐれて血流やリンパの流れも改善し、滞っていた老廃物も流してくれるので代謝も上がります。ぜひチャレンジしてみてください！

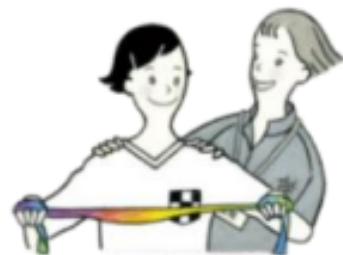
～ロコモ予防のかんたん運動～
8月～10月の運動テーマは「代謝アップ」です！！



9月は『股関節を動かす』運動です。
股関節動かすと、血流やリンパの流れもよくなります。老廃物を流して代謝UP！

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



※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。

◆肩甲骨を動かすエクササイズ 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！

スタート姿勢



- ①両肘を曲げて、指が肩に触れるようにします。
胸を軽く張って、耳の下に肩がくるようにします。

前回しー後ろ回し



- ②肘を大きく回して、肩・肩甲骨を大きく動かします。
前回し、後ろ回しを交互に行います。

タオルラットプルダウン



肩甲骨を寄せましょう！

- ①頭の上でタオルを肩幅より
少し広めに握ります。

- ②肩甲骨を寄せるようにして肘を曲げ、
タオルを頭の後ろに下ろします。

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。
- ・腕だけの動きにならないように、肩甲骨・背中の動きを意識して行いましょう。

最近では外出自粛や在宅ワークなどによって活動量は低下傾向にあります。座り姿勢が長時間続くことで肩甲骨まわりの血流が悪くなり、周辺の筋肉が硬くなってしまいます。肩甲骨を動かすことで血流やリンパの流れが良くなり、代謝が上がります。続けて行うことで姿勢が良くなり、今まで使えていなかった筋肉が使えるようになるので普段の生活の中での活動代謝も上がります。日々のすきま時間に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～
8月～10月の運動テーマは「代謝アップ」です！！



10月は『肩甲骨を動かす』運動です。
肩甲骨を動かせば血液循環がよくなり代謝もアップ！肩こりの予防にも！

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



※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。

◆寝ながらできる！！ 肩まわりの動きを良くするエクササイズ

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！

肩甲骨の上げ下げ



- ① 仰向けになり、両膝を伸ばします。
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。
肩甲骨が下に下がるのを意識しましょう。



- 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。
肩甲骨が上に上がるのを意識しましょう。

エクササイズのポイント

・肩甲骨を動かすように意識しましょう。

上体ひねり



視線は指先を
追いかけてみましょう！



- ① 姿勢をまっすぐに整え、両腕を伸ばし、
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。
- ・腕を開いたときに、骨盤が一緒に倒れ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。

肩こりは姿勢の悪さや運動不足によって肩まわりの筋肉の血液循環が悪くなることで生じますが、今の時期は「寒暖差」も大きく関係してきます。気温差が激しい時期は寒さに敏感になり、肩をすくめた姿勢になってしまいがちですが、この姿勢が肩まわりの筋肉の緊張を起してしまうのです。また、気温が下がるにつれ服装が重たくなることも原因の一つと言われています。寒い時期こそ肩まわりを積極的に動かして肩こり知らずで過ごしましょう！！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
11月～12月の運動テーマは「肩」です！！

11月は『肩周りの動きを良くする』運動です。
寒さですくみっぱなしの肩は積極的に動かして、肩こり知らずに！！



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



※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。

◆肩甲骨を動かすエクササイズ 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！

腕のバタバタ運動



①両腕を肩の高さで前に伸ばし、手の平を内に向けます。



胸の伸びを感じましょう！



②両腕を肩の高さで水平に開き、肩甲骨を寄せます。

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。
- ・勢いをつけず、ゆっくりと動かしましょう。
- ・腕だけの動きにならないように、背中や肩甲骨の動きを意識して行いましょう。
- ・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。

腕のバイバイ運動



①両腕を肩の高さで 横に開き、手の平を正面に向けます。



腰が反らないようにしましょう！



②両腕を横から半円を描くように、頭上に上げていきます。

寒さも増してきて、肩周りの不調が出やすい季節になりました。気温が下がると血管が収縮し、血行が悪くなったり老廃物がたまりやすい状態になります。そのため筋肉が硬くなり、さらに血行が悪くなるため肩周りのこりや痛みの原因になるという悪循環が起きてしまいます。肩甲骨や背中周りの筋肉を動かし、血行をよくして寒さや肩こりに負けないからだに！

～ロコモ予防のかんたん運動～
11月～12月の運動テーマは「肩」です！！



12月は『肩甲骨を動かす』運動です。
寒さや運動不足でガチガチになった体を動いてほぐしましょう！

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



※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。

すっきり



朝の目覚め体操 1・2・3

☑がついた人はやってみましょう！！

- ☐朝起きた時に体が動きづらいと感じる
- ☐朝すっきり起きれない

1 首まわりほぐし体操

首まわりの筋肉のコリをほぐします

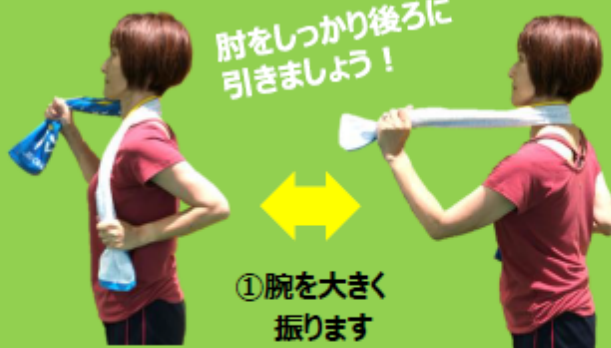
- ①タオルを首にあてて
擦るように左右に
動かします



2 腕ふり体操

肩甲骨を動かして肩まわりを動きやすく

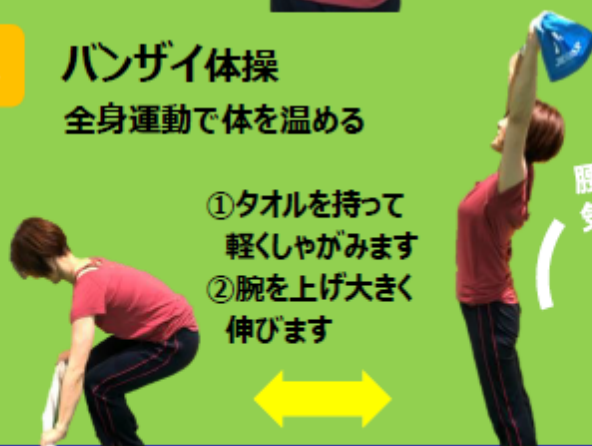
- 肘をしっかり後ろに
引きましょう！



3 バンザイ体操

全身運動で体を温める

- ①タオルを持って
軽くしゃがみます
②腕を上げ大きく
伸びます



エクササイズのポイント

- ・長めのタオルを使うと動きやすいです
- ・呼吸は止めずに自然な呼吸を心がけましょう

睡眠の質を高めるために、実は「朝の過ごし方」がポイントになります。

「朝日を浴びて・朝ご飯を食べて・身体を動かす」この3つを心がけることでカラダは活動モードになり、日中活動的に過ごしやすいだけでなく、夜の自然な眠気を得やすくなります。

「最近ぐっすり眠れていない・・・」と感じる方は、朝カーテンを開けて体操しましょう！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
1月～3月の運動テーマは「睡眠」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



※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。

◆カラダを温めて快眠を手に入れよう！

肩甲骨まわし運動

1日の回数の目安
各種目10回~20回



- ①両肘を曲げ、指が肩に触れるようにします。
軽く胸を張り耳の下に肩がくるようにします。



肩甲骨・背中の動きを
意識しましょう！



- ②肘を大きく回して、肩・肩甲骨を大きく動かします。
前回し、後ろ回しを交互に行います。

踏み込みもどり運動

エクササイズのポイント

- ①脚を腰幅に開き、姿勢を正します。
両手を腰にあてます。



膝が内側や外側に
向いたりつま先より前に
出ないようにしましょう！



- ・呼吸は止めず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

- ②脚を腰幅のまま、1歩前に踏み込みます。
踏み込んだ脚でしっかりと床を蹴り戻ります。
左右交互に行います。

人は深部体温（内臓の温度）が上がると元気になり、低くなると眠くなる仕組みを持ちます。
深部体温は眠る3時間前までに上げることで、眠る直前には自然に下がるといわれています。そのリズムをうまく
使うことがぐっすり眠るコツです。体を軽く動かすことは、深部体温を高めることにも繋がります。

～ロコモ予防のかんたん運動～
1月～3月の運動テーマは「睡眠」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



※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。

◆お休み前の寝ながらストレッチ

脚まわりストレッチ

★回数の目安：10～20回程度



①仰向けになり、両膝を曲げ肩幅に開きます。
両腕は、横に開き上半身を安定させます。

②息を吐きながら膝を横に倒し、吸いながら真ん中に戻します。
呼吸に合わせて左右交互に行います。

エクササイズのポイント

- ・呼吸は止めずにゆっくり息を吐くことを心がけましょう
- ・勢いをつけず、ゆっくりと動かしましょう

脇腹ストレッチ

★20秒ほどキープしましょう



①仰向けになり肩幅程度に脚を開きます。
両手を上げます。
左手で右の手首をつかみます。

②体を左側にずらし、つかんだ手首を軽く引っばります。
③体を真ん中に戻します。
反対側も同様に行います。

夜、ゆったりとした呼吸と共にストレッチをすることで、心身ともにリラックスモードにすることができます。
また、部屋の照明を弱くすることで「眠る時間ですよ」と脳に知らせることができ、眠りやすくなります。

～ロコモ予防のかんたん運動～
1月～3月の運動テーマは「睡眠」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！

