

さまざまな運動役立ち情報を毎月お届けします

運動支援センターNEWS

健やか 4月号



ロコモ度チェック&運動相談

運動支援センターでは、『ロコモ度チェック』と
自宅でできる運動のアドバイスをいたします！

【日時】 平日9:00～18:00（受付終了17:30）

【所要時間】 各10分～20分程度

【場所】 患者交流棟3階 運動支援センター

【対象】 患者さん、ご家族さん

【料金】 無料

直接、運動支援センターにお越しください

ご利用者さまの状況によっては、お待ちいただくこともございます。

事前にご予約いただくとスムーズにご案内できます。

予約TEL：06-6947-5065

がんの治療による副作用やコロナに対する
外出自粛により、からだを動かさなくなることは、
移動機能が低下した状態、

『ロコモティブシンドローム』

につながります。コロナ感染拡大の環境下で

ある今だからこそ、『ロコモ』を懸念されて
いる先生方もおられます。

まずは今の状態を『ロコモ度チェック』で
確認してみましょう！

自分にできる運動が知りたい！

自分の体調に合った運動の仕方を知りたい！

そんな疑問を『運動相談』で解消しませんか？

～動いてがんロコモを予防しましょう～ 「からだの雑学」編

長時間の診察待、からだのしんどさを軽減するには？

長い時間診察待ちをしていると、こんな症状・・・ありますよね。

●腰痛 ●からだのだるさ ●肩こり ●気持ちがイライラする



病院の診察待ちは長く座っていたり、スマホをしたり、本を読んだり・・・と長時間同じ姿勢
（悪い姿勢）が続きます。同じ姿勢が長時間続くことで、肩や腰回りの筋肉に負担が掛
かり、筋肉の血流が悪くなることで柔軟性が失われ、からだ動きにくくなるのです。

からだを動かして筋肉の血流を良くすることで、これらの症状を改善することができます。

またからだを動かすことは、筋肉や骨・関節など運動器の障害により移動機能が低下する
『ロコモティブシンドローム』の予防にもつながります。日常生活の中で、少しずつからだを動かす
時間を作っていくことが予防につながるので、まずは診察待ちの時間を運動時間に変えてみま
せんか？

ぜひ裏面の診察待ちの時間にできる

『かんたんな足首の体操』 試してみませんか？



～動いてがん口コモを予防しましょう～ 「かんたん運動」編

待ち時間でもできる足首の体操

診察待ち
時間でやって
みましょう！



①、②を各10回ずつ行い
ましょう！

【ポイント】
両方一緒に動かすことが
難しい場合は、片足ずつ
でもOK。

①つま先を床につけたままかかとを上げる



ゆっくりと踵を下ろす



②かかとを床につけたままつま先を上げる



ゆっくりとつま先を下ろす



●運動の効果● ・血流の改善 ・むくみ予防 ・転倒防止 など
膝から下の筋肉を動かすことで筋肉が血液を押し出すポンプ作用が起こり、
心臓へ血液を戻す手助けをしてくれるため、全身の血液循環をよくする効果が
あります。

自分にでもできる運動をもう少し知りたい！自分の体調に合った運動の仕方を知りたい！
運動支援センターではそんなご要望にお応えし、『運動相談』を通じてお一人おひとりに
合わせた運動アドバイスをさせていただきます。

運動支援センター



体調に合わせてできるかんたんな
運動をYouTubeでも配信中！
詳しくはホームページからどうぞ！

運動支援センターへのアクセス



正面玄関を出て、左にまっすぐ進んだ先のつき
当たりにある施設が患者交流棟です。

詳細はホームページをご覧ください。

患者交流棟 3階 運動支援センター



さまざまな運動役立ち情報を毎月お届けします

運動支援センターNEWS

健やか 5月号



～動いてがん口コモを予防しましょう～
「かんたん運動」編

待ち時間でもできる肩こりすっきり首・胸のストレッチ

診察待ち時間で
やってみましょう！



①首のストレッチ



首を横に倒し、気持ちの良いところで保ちます。呼吸を止めずに10秒間同じ姿勢を保ちましょう。反対側も同様に行います。

ポイント 首を倒した時に、肩が上に上がらないようにしましょう。

②胸のストレッチ



からだの後ろで手を組み、組んだ腕を下方向に引っ張りながら背筋を伸ばします。呼吸を止めずに10秒間同じ姿勢を保ちましょう。

ポイント 肩甲骨を寄せるようにして、しっかりと胸を張りましょう。

●運動の効果● ・血流の改善 ・肩こり、首こりの軽減 ・猫背予防 など
首周りの筋肉を伸ばすことで、血液循環がよくなり、緊張をほぐす効果があります。

本を読んだりスマホを見たりする時は、うつむきがちになり肩が丸まっている姿勢になります。首が前に傾くと、頭の重さが首の筋肉に与える負担が大きくなります。この状態が長く続くことによって肩こりや首こりの原因になります。また、肩が前に出ることによって肩甲骨周辺の筋肉も緊張状態になり、この姿勢を長時間続けていると、肩こりを誘発します。

ストレッチで首周りの筋肉を伸ばし、良い姿勢を意識することで肩こりを軽減させましょう！

また、からだを動かすことは筋肉や骨・関節など運動器の障害により移動機能が低下する『ロコモティブシンドローム』の予防にもつながります。日常生活の中で、少しずつからだを動かす時間を作っていくことが予防につながるので、まずは診察待ちの時間を運動時間に変えてみませんか？

ストレッチで気分もスッキリ！ぜひ試してみてください！

さまざまな運動役立ち情報を毎月お届けします

運動支援センターNEWS

健やか 6月号



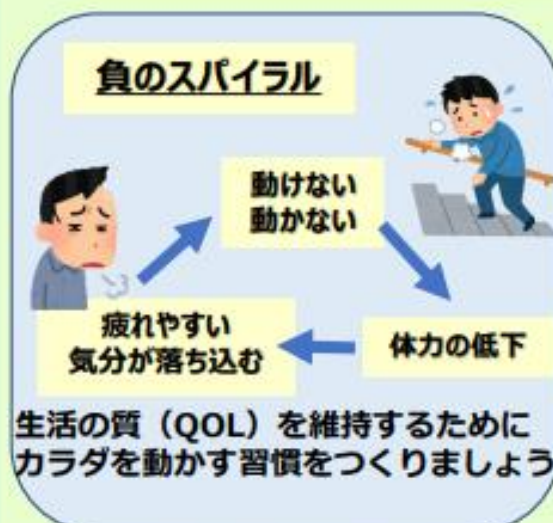
～動いてがんロコモを予防しましょう～
「からだの雑学」編

がん患者さんの治療中の身体活動量は診断前の10%程度に・・・
生活の中に運動を取り入れて動けるカラダづくりを！



◆がん患者さんが動けなくなってしまう不快な症状や問題

・痛み ・倦怠感 ・しびれ ・筋力の低下 ・気分の落ち込み など



がんの治療中は副作用によるさまざまな症状、体や気持ちへの影響によって、思うように動けないことがしばしばありますよね。このような状態におちいる事が原因で、治療中の身体活動量は減り**負のスパイラル**がおこってしまいます。

がん患者の日常生活での身体活動量は、診断を受けて以降の治療の過程で**診断前の10%程度に低下**する。また**治療後の身体活動量も、診断前の20-30%程度までしか回復しない**との報告があります。不活動の状態が続くと、移動機能が低下し**『ロコモティブシンドローム』**になり生活がままならなくなったり、治療によっては継続が難しくなる場合もあるかもしれません。

身体活動量を増やすことは、身体機能の維持に役立ちます。疲労感や不安・気分の落ち込みといった治療に伴う不快な症状も緩和され、生活の（QOL）を高めてくれます。まずは自分の状態を知り、自分にできる運動から生活に取り入れてみませんか？

参考文献：Exercise motivation and behavior change.
(Courneya et al, 2007)

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！



ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態が、ロコモなのです。



さまざまな運動役立ち情報を毎月お届けします

運動支援センターNEWS 7月号

がん患者のための運動通信

～動いてがんロコモを予防しましょう～
「からだの雑学」編

がんになっても生活の中では『動く』ことが必要。歩けるカラダづくりを！

がん治療中の患者さんの多くは、疲労や倦怠感、体力の低下に悩まされ外に出る機会が減る傾向があります。最近ではコロナウィルスの感染予防による外出自粛も重なり、特に下肢の筋力低下が懸念されています。筋力が低下すると疲れやすくなり、『疲れるから動かない→筋力が低下する→疲れやすくなり、気分が落ち込む』という負のスパイラルに陥ってしまいます。それを予防するためにも、生活の中に軽い運動を取り入れてみましょう。運動を行うことは、筋力や体力の維持に効果的なだけでなく、疲労感や不安・気分の落ち込みといった治療に伴う不快な症状の緩和にもつながります。

いざ運動となると何をどのくらいしたらよいのかわからず、なかなか運動できずにいる方も多いのではないのでしょうか。最初からあまり頑張りすぎてしまうとなかなか続かないので、最初は少し軽めでも運動を継続していくことがとても大切です。まずは生活の中で簡単にいきやすい有酸素運動、『ウォーキング』からはじめてみませんか？

『歩く』ことは運動の基本。
ウォーキングは簡単な有酸素運動です！！

◆運動の目安 1日20分～30分
1日5000歩

『動かない』生活から『動く』生活に変えていきましょう！



～ロコモ予防の「ロコトレ」～
「片脚立ち」歩くときのバランス能力をつける運動

不活動の状態は足腰の筋力低下につながり、移動機能が低下した状態『ロコモティブシンドローム』になってしまう可能性が高まります。ロコモ予防の『ロコトレ』にも挑戦してみましょう！

◆転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



①背筋をまっすぐに伸ばし、イスや壁を使って体を支えます。



②片脚を上げてバランスをとります。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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、まずは下肢の筋力トレーニング『ロコトレ』からはじめてみませんか？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通信

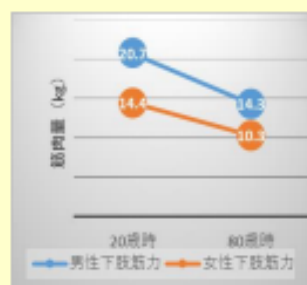


～動いてがんロコモを予防しましょう～
「からだの雑学」編



体の衰えは『脚』から、『脚』の筋力をつけて『がんロコモ』を予防しましょう！

■ 回帰式による20歳時と80歳時の推定筋肉量



下肢の筋肉には日常生活機能の中で『立つ・座る・歩く』といった日常の動作をスムーズに行うための重要な役割があります。治療や自粛による活動量の低下、加齢が原因で最も衰えていくのは下肢の筋肉だといわれています。下肢の筋肉量は、上肢や体幹の筋肉よりも早くそして大きく減少していくことが研究でわかっています。筋肉の老化はまず脚から始まるのです。下肢の筋力が低下すると『立つ・歩く』といった移動機能の低下につながり『ロコモティブシンドローム』が始まる可能性が高まります。ロコモ予防のためには日頃から体を動かし、筋肉を使うことがとても重要です。

筋力を維持するためには、ウォーキングのような持続的な運動に加えて、スクワットなどの筋力トレーニングを取り入れると効果的です。

今月のロコトレは『スクワット』です！！ロコモ予防のためのトレーニング、『ロコトレに、ご自身のペースでチャレンジしてみましょう！

(参考文献：老年医学, 2010; 47: 52-57.)

～ロコモ予防の「ロコトレ」～ 「スクワット」歩くときの筋力をつける運動

足腰の筋力向上は『ロコモティブシンドローム』の予防になります！

無理をせず、自分のペースで行いましょう！『5～6回で1セット、1日3セット』

スタート



足を肩幅に広げて立ちます。

フィニッシュ



お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

膝がつま先より出ないようにしましょう！

【運動のポイント】

- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

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 9月号

がん患者のための運動通信

～動いてがんロコモを予防しましょう～
「からだの雑学」編

姿勢が崩れてくるのは抗重力筋の筋力低下が原因！

抗重力筋



人間の体は普通に立っているだけでも筋肉を使って支えています。立っている時に姿勢を保持している筋肉、それが『**抗重力筋**』です。日常生活の中で立ち座りや、立っていることが辛くなったと感じている場合は、この抗重力筋の低下が起こっている可能性があります。抗重力筋は不活動や加齢により低下しやすいので、生活の中で外出機会が減り日中はほとんど椅子に座っている、動かない時間が増えている方は、この抗重力筋の中でも特に下半身の筋力が弱化してしまうため、抗重力筋のバランスを崩して姿勢が崩れてしまいがちです。また下半身の筋力低下は、移動機能の低下を招き『**ロコモティブシンドローム**』が始まる可能性が高まります。抗重力筋の強化を行うことで、姿勢を維持し、『**ロコモティブシンドローム**』の予防にも効果が期待できます。

今月は姿勢を安定させるための体幹のトレーニング、
『**ショルダーブリッジ**』にチャレンジしてみましょう！

～ロコモ予防のかんたん運動～
「**ショルダーブリッジ**」姿勢を安定させる筋力をつける運動

体幹の筋力向上は『**ロコモティブシンドローム**』の予防にもなります！

『お尻を上げて10秒から20秒姿勢をキープ！』

無理せず、自分のペースで行いましょう！

スタート

脚を腰幅に開き、仰向けに寝ます。
膝の下にかかとがくるように置き、
つま先を持ち上げます。
手のひらを下にむけ、体を支えます。

お腹を引っ込めるように意識しましょう！

フィニッシュ



お尻の筋肉を意識して、
腰を反らないように持ち上げます。

【使う筋肉】

脊柱起立筋群、腹筋群、大殿筋、
ハムストリングス

【運動のポイント】

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・肩甲骨を少し寄せるように体を支えます。
- ・常にお腹を引っ込めるように意識します。
- ・楽にできる人は秒数やセット数を増やして行っても構いません。

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通信

～動いてがんロコモを予防しましょう～
「からだの雑学」編

筋肉量が低下し全身の筋力が低下する『サルコペニア』

◆サルコペニアとは？

ギリシャ語で筋肉（sarx）と喪失（penia）の造語で、1989年にIrwin Rosenbergによって加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下を意味する言葉として提唱されました。



サルコペニアは何もしないと症状はどんどん悪化してしまうので、早めの対策がとても重要です。進行過程の多くは、加齢や運動不足により筋肉量が減ることから始まります。筋肉量が減るとちょっと動いただけで疲れやすくなって、外出や運動を避けるようになりがちです。そうすると、体を動かさなくなるので、食欲が低下して十分な食事を摂れずに低栄養になります。低栄養になるとたんぱく質から筋肉がつかれないため、ますます筋肉量が減っていき、悪循環を引き起こします。

サルコペニアを予防するために、毎日の生活の中で体を動かす活動や筋力トレーニングを少しずつでも実施し、運動を習慣化しましょう！

◆サルコペニアを予防するには

①運動 ②バランスのとれた食事

今月はむくみ予防にも効果的！

『カーフレイズ』に挑戦してみましょう！

～ロコモ予防のかんたん運動～
「カーフレイズ」ふくらはぎの筋力をつける運動

ふくらはぎの運動は血流の改善やむくみ予防にもなります！

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）× 2～3セット
無理せず、自分のペースで行いましょう！

スタート

足を腰幅に開き、
壁の前に立ちます。
手は壁に添えます。

フィニッシュ

かかとを上げ、
ゆっくりと下ろします。

【使う筋肉】

下腿三頭筋

【運動のポイント】

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・体を真っ直ぐに保ちましょう。
- ・常にお腹を引っ込ませるように意識します。
- ・楽にできる人はセット数を増やして行っても構いません。

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通信

～動いてがんロコモを予防しましょう～
「からだの雑学」編

運動はしんどい？まずは生活活動の量を増やしていきましょう！

身体活動

運動



生活活動



「**身体活動**」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことです。

「**運動**」とは身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものです。

「**生活活動**」とは身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のものも含まれます。

身体活動量を増やすことは、身体機能の維持に役立ちます。疲労感や不安・気分の落ち込みといった治療に伴う不快な症状も緩和され、生活の質（QOL）を高めてくれます。しかしがんの治療中は、副作用により様々な症状、体や気持ちへの影響によって思うように動けないことがしばしばありますよね。「運動」ができない場合でも「生活活動」を増やすことによって、運動と同じような効果が得られます。「生活活動」には、買い物・犬の散歩・通勤・掃除・階段昇降・子供と遊ぶ、なども含まれます。体を動かすチャンスは日常生活のいろいろな場面にあるので、自分の体調や生活のサイクルにあった方法で体を動かしてみたいはいかがでしょうか？

今月はいつでもどこでもできる『**その場あしふみ**』に挑戦してみしましょう！

～ロコモ予防のかんたん運動～ 「その場足ふみ」運動

ながら運動でもOK！全身の血流がよくなります！

1日の回数の目安：1分～（できる範囲で）× 2～3セット

無理せず、自分のペースで行いましょう！

その場で、歩くように
大きく足ふみ運動を行う。



腕も大きく振って、
全身を動かしていく。

【運動のポイント】

- ・痛みを確認しながら動かせる範囲で無理なく行いましょう。
- ・スペースがあれば、実際に歩いても構いません。
- ・転倒のリスクがある場合は、イスで行うか、手で支えながら行いましょう。

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！



運動支援センターNEWS 12月号

がん患者のための運動通信

～動いてがんロコモを予防しましょう～
「からだの雑学」編

まずは正しい姿勢でウォーキングしましょう！



ウォーキングの基本姿勢



視線は遠くあごは引く

腕は前後に大きく振る

胸を張る

かかとから着地する



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

歩幅はできる
だけ広くなる

ウォーキングはいつでも気軽にできる**有酸素運動**です。手軽に始められますが、より効果を出すためには**正しい姿勢**で歩くことがとても大切です。正しい姿勢で歩くと、脂肪燃焼やエネルギー消費の効率が上がります。また、姿勢を保つために働く「抗重力筋」のバランスが整い、腰痛の予防などにもつながります。正しいフォームで歩くために、左の図の7つのポイントを意識してみましょう！

しっかりと地面をけって、大きな歩幅で歩くように意識すると下半身の筋肉をたくさん使うことができます。慣れてきたら、少しずつ歩幅を広げていきましょう。自分の体力やその日の体調に合わせて歩く時間・距離を調節することが長続きのコツです。季節を感じながら、気持ちよくウォーキングを楽しみましょう！

まず初めはお散歩がてら、**短時間のゆっくりウォーク**から始めてはいかがでしょうか。

今月はウォーキング姿勢をきれいに保つための体幹トレーニング！『**プランク**』に挑戦！

～ロコモ予防のかんたん運動～ 体幹を安定させる「**プランク**」運動

体幹をきたえて正しい姿勢を作りましょう！

1日の回数の目安：20秒～（できる範囲で）× 1～2セット
無理せず、自分のペースで行いましょう！

スタート

体を下に向け、肘を肩幅に開き、
肩の真下におきます。
足の幅は腰幅程度に開きます。



肩の真下に肘

フィニッシュ

まっすぐになるようにキープ！



膝をつけたまま、お腹を持ち上げ
キープして、下ろします。

体幹を意識！！



【運動のポイント】

- ・肩の真下に肘がくるようにしましょう。
- ・頭・背中・骨盤・お尻のラインがまっすぐになるようにキープしましょう。
- ・常にお腹を引っ込ませるように意識しましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。

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！

がん患者のための

運動だより



◆回数の目安 各5回~10回

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。

前後

おへそを見るように、背中全体を丸め、
ゆっくりもとの姿勢に戻ります。



側屈

体幹を横に倒して側屈します。
同様の動きを左右交互に行います。



捻じる

後ろを向くように体幹を捻じます。
同様の動きを左右交互に行います。



【運動のポイント】

- ・頭の先から背骨全体を動かす意識で行いましょう。
- ・反動をつけず、ゆっくりと動作を行いましょう。
- ・呼吸は止めないように、自然な呼吸を心がけましょう。

運動をあまりしない状態が続くと、背骨周辺の筋肉が硬くなり、血流が低下してしまいます。背骨に付着する背中の筋肉が硬くなることで、背骨の動きが悪くなり、背骨のバランスが崩れてしまいます。背骨がゆがんだ状態のまま生活していると、姿勢を維持する筋肉が正しく使われず、猫背やぽっこりお腹、骨盤のゆがみの要因になります。これらを予防・改善していくには背骨の動きを

良くしていくことがとても大切です。背骨の動きをよくする体操を日々の生活に取り入れることで、背骨の硬さを改善していきましょう。さらに、正しい姿勢を維持するための筋力をつけてより動きやすい体をつくっていきましょう！
次回は姿勢を安定させるための筋力をつける運動をご紹介しますので、次号もお楽しみに！！

**1月は『背骨の動きを良くする』体操。
寒さでかたまった体を動きやすくしましょう！**

～ロコモ予防のかんたんな運動～

1月・2月・3月の運動テーマは「体幹」！！

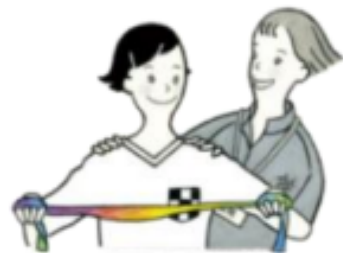
運動支援センターでは、ロコモ度チェック&運動相談を実施しています。

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



◆体の前面の安定性を高める『プランク』

1日の回数の目安：20秒～（できる範囲で）× 1～2セット

無理せず、自分のペースで行いましょう！

スタート

肩の真下に肘



体を下に向け、肘を肩幅に開き肩の真下におきます。
足の幅は腰幅程度に開きます。

フィニッシュ

まっすぐになるようにキープ！



常にお腹を引っ込ませるように意識します。
膝をつけたまま、お腹を持ち上げキープして、
下ろします。

◆体の後面の安定性を高める『ショルダーブリッジ』

1日の回数の目安：20秒～（できる範囲で）× 1～2セット

無理せず、自分のペースで行いましょう！

スタート



仰向けになり、膝を曲げて脚を腰幅に開きます。
手のひらを下にむけ、横に開きます。

フィニッシュ

常にお腹を引っ込ませる
ように意識します。



つま先を持ち上げます。
お尻の筋肉を意識して、腰を反らないように
持ち上げキープして下ろします。

2つの運動のポイント

・頭の前から膝までを一直線にキープする意識で行いましょう。・呼吸は止めないように行いましょう。



体幹の筋力をつけることで、筋肉のバランスを整え、からだ全体の安定性を高めることができます。
日常生活の中で疲れにくくなったり、腰痛の予防や転倒予防にもつながります。また、正しい姿勢を
維持できるようになるというメリットがあります。初めは短い時間からでもOK！疲れにくい体をつくる
ために、ぜひチャレンジしてみましょう！！

来月は『腹筋・背筋』の筋力をつけていく
運動をご紹介しますので楽しみに！

～ロコモ予防のかんたんな運動～
1月・2月・3月の運動テーマは「体幹」！！

2月は『体幹を安定させる力をつける』運動
正しい姿勢を維持できればからだ（関節）への負担が少なくなります！

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。

◆体を安定させ腹部・背部の筋力を高める『ダイアゴナルムーブ』

1日の回数の目安：10回～20回（できる範囲で）× 1セット～

スタート



脚のつけ根の
真下に膝

肩の真下に手

四つん這いの姿勢になります。

頭から背中が一直線の姿勢をつくります。

フィニッシュ



まっすぐになるように
手脚を伸ばします！

片手を上げ、上げた手の反対側の脚を伸ばします。

反対側も同様に、姿勢を意識して交互にくりかえします。



◆腹部の筋力を高め、お腹を引き締める『レッグレイズ』

1日の回数の目安：10回～20回（できる範囲で）× 1セット～

スタート



仰向けになり、膝・股関節を90度にしたまま
持ち上げます。手は横に開きます。

フィニッシュ



床に対して45度を目指して膝を伸ばします。
腰が床から浮かない程度に伸ばしましょう。

常にお腹を引っ込ませる
ように意識します。



2つの運動のポイント

- ・常にお腹を引っ込ませるように意識しましょう。
- ・呼吸は止めないように行いましょう。
- ・脚を伸ばした時に腰が反らないようにしましょう。

体幹の筋力をつけることで、筋肉のバランスを整え、からだ全体の安定性を高めることができます。
日常生活の中で疲れにくくなったり、腰痛の予防や転倒予防にもつながります。また、正しい姿勢を維持
できるようになるというメリットがあります。はじめは短い時間からでもOK、頑張って挑戦してみてくださいね！

～ロコモ予防のかんたん運動～

1月・2月・3月の運動テーマは「体幹」！！

3月は『上体を支える力をつける』運動

正しい姿勢を維持できればからだ（関節）への負担が少なくなります！

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！

