健康さかい

ふやすぽ運動促進

大作戦

いろんな体操を組み合わせて、
プラス10分運動でふやすぽ(運動促進)しよう！

1 ロコモ・体幹トレーニング

腰回しで転倒予防

1. 足を腰幅に開き、手はあばらに添えましょう。
2. 腰で「円」を描くように、腰をゆっくり、横→前→横→後ろと、なめらかに、腰を回しましょう。
3. 反対回しもしましょう。

◆腰をなめらかに動かすことで、体のバランスをとりやすく、転倒予防につながります。
◆呼吸を止めずに行いましょう

待っている間の立ち方でコアトレ、くびれGET！

目標
左右10回以上

1. 足を前後に開き、前の足のかかとと、後ろの足のつま先をくっつけて、1 本の線の上に立つように、10 秒間立ちましょう。
2. 後ろの足を前にし、足を入れ替えて、10秒間立ちましょう。

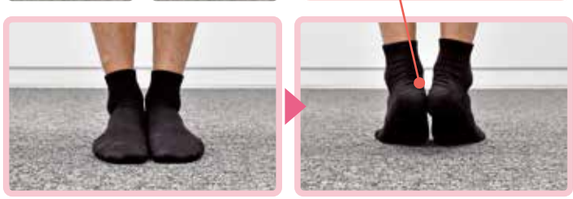
慣れてきたら、胸の前で、両手で円を描きながら、左右に両手を動かし、腰をねじりましょう。

◆ふらつかないように、バランスを保ちながら行いましょう。体幹を鍛え、転倒予防にもつながります。腰をねじることで、くびれGET!

つま先かかとあげ体操でお尻ひきしめ

目標
1日10回以上

1. かかとと親指をくっつけて、まっすぐ立ちます。
2. お腹やお尻が出ないよう姿勢に注意し、まっすぐ上に向かうように、かかとを上げ下げしましょう。
3. 同様に、つま先を上げ下げしましょう。
4. 2 と 3 を交互にくりかえします。



◆呼吸を止めずに、お尻をしめながら行うのが効果的です。

ひざ上げ体操でお腹ひきしめ

1. 背もたれに寄りかからないように、いすに浅く腰掛けます。
2. 足を軽く開き、手はいすを持ちます。
3. 片足ずつ、ひざを持ちあげておろします。
4. 交互に、ひざを持ち上げておろしましょう。

目標
筋トレ
1日左右10回ずつを3回以上
有酸素運動
1日左右30回以上

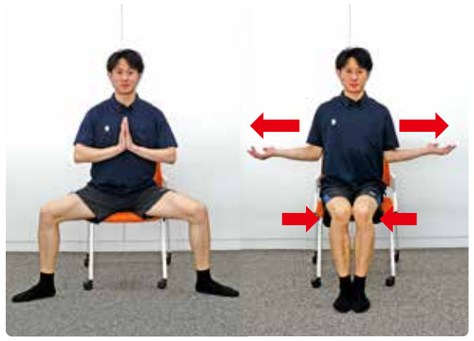
慣れてきたら、いすから手を放して行いましょう。
片足ずつ、ひざをあげ、3 秒間「止めて」、「おろす」をくりかえすのも効果的です。

◆ひざを持ち上げた時に、息を吐きながらおなかに力を入れましょう。
◆ゆっくり行うと筋トレに（効果：大腰筋、下腹)。リズミカルに行うと有酸素運動になります。

グーパー体操で体幹ひきしめ、くびれGET

目標
1日10〜30回以上

1. いすに座り、足は大きく開き、両手は胸の前であわせます。背もたれに寄りかからないようにし、背筋を伸ばしましょう。
2. 今度は、足を閉じて両手を広げます。
3. 息を吐きながら、両足、両手を交互に開いたり閉じたりします。



慣れてきたら、足は同じ動きで、手は交互に前にパンチしてみましょう。

◆呼吸を意識して、息を吐きながら、おなかに力を入れて行うと効果的です。
◆背もたれに寄りかからずに行うので体幹トレーニングに。また手足の動きが違うので、脳のトレーニングも兼ねています。
◆リズミカルに行えば有酸素運動になります。

ひざ組み体操でO脚予防と尿失禁予防

目標
片足15〜30秒を1日5回以上

1. いすに座り、ひざとひざが重なるように、しっかり足を組みましょう。
2. ももの外側を手で撫でて、伸ばしてあげましょう。
3. 反対の足も組みなおして、同じように、ももを撫でましょう。
4. 次に、ももとももの内側を絞るようにぐーっと力をかけていきましょう。息は吐きながら、力をかけましょう。
5. 足を組み替えて、同じように行いましょう。

◆呼吸に注意しながら、徐々に力をいれる時間を増やしていきましょう。
◆ももの内側の筋肉(内転筋)に効果があります。O脚予防、尿失禁予防や腰痛予防にも効果があります。

坂井市

この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。
無断転載・複製禁止 ©(株)現代けんこう出版

お尻歩き体操で便秘解消、くびれGET

目標
前に10歩以上
後ろに10歩以上

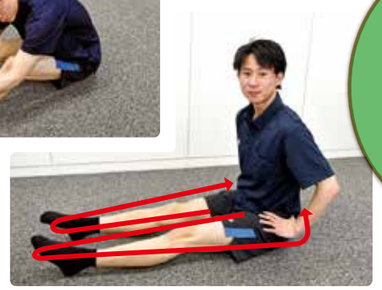
1. 足を伸ばして座り、両手は軽く横につきましょう。
2. お尻を交互に浮かしてみましょう。
3. 息を吐きながら、お尻で歩くように、お尻を動かしながら、前に移動します。
4. 次は、「お尻歩き」で後ろに下がりましょう。

腰の痛い方は、ひざを曲げて行いましょう。

◆頭の位置を変えないように頭を振らずに、お腹を意識して行いましょう。
◆呼吸を意識しましょう。

2 シェイプアップ 有酸素運動

ズボンはき体操で体幹トレーニング



目標
柔軟性、筋トレ
ゆっくり
1日10回以上
有酸素運動
リズミカルに
1日10回を
3回以上

1. 足を伸ばして座り、太ももを撫でましょう。
2. 次につま先まで撫でましょう。
3. 息を吐きながら、太ももの内側を通って、つま先を包む→太ももの外側→お尻→腰の順に撫でましょう。

◆前かがみになるときに息を吐きながら行いましょう。「は、ひ、ふ、へ、ほ〜」と言いながら行うと、自然に息が吐けますよ。
◆前屈することで、頭を上げ下げするので、腹筋や背筋を使います。また柔軟性を高めたり、靴下やズボンをはく動作にもつながり、ロコモ予防にもなります。

ひざたおし体操でくびれGET

目標
筋トレ
1日10回以上
有酸素運動
1日左右30回

1. ひざを三角に立てて、座ります。手はお尻の後ろにつきましょう。指先をお尻の方にむけるのがポイントです。
2. 両ひざを閉じたまま、ゆっくり横に倒しましょう。反対も同様に。できる方はももの外側を床につけましょう。

足が痛い方は、軽く足を開き、片方ずつ、足を内側に倒してもよいです。

手が痛い方は、仰向けになって行いましょう。

◆息を吐きながら行いましょう。手を固定してウエストをねじるので、腹斜筋に効き、くびれ GET。
◆ゆっくりやれば筋トレに。リズミカルにやれば有酸素運動に。

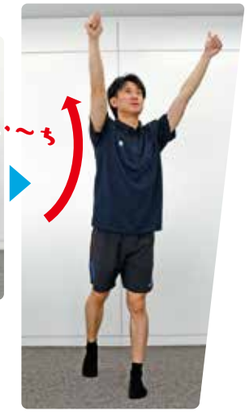
お尻蹴り上げで、脂肪燃焼。ヒップアップ

1. 足を肩幅に開き、左右に体重を「ゆ〜ら、ゆ〜ら」と移動させながら、揺れてみましょう。
2. 揺れながら、両ひじを後ろに引き、体重がのった方の足と反対の足を、かかとがお尻に着くように、蹴り上げましょう。
3. ひざが、腰骨から前に出ないように、左右に揺れながら、交互に足で、お尻を蹴り上げましょう。

目標
1日左右30回以上

◆背中、首の後ろ、胸のあたりには、燃焼しやすい褐色脂肪細胞があります。よく動かすことで、脂肪を燃焼します。
◆ヒップアップ効果もあります。
◆呼吸を止めずに、リズミカルに行いましょう。

洗濯干し運動で背中すっきり



1. 足を肩幅にひらき、手の力を抜き手首をぶらぶら振りましょう。
2. 下に洗濯かごがあるとイメージし、腰を軽くおとしましょう。
3. 洗濯物を干す時に、上にある物干しざおにかけるつもりで、片方の足を前に出し、下からぐ〜っと胸を張り、気持ちよく背中を伸ばしましょう。
4. 前に出した足を戻し、反対の足を前にして、同じようにぐ〜っと伸びてみましょう。大きく息を吸いながら行うのがポイントです。
5. 慣れてきたら、反動をつけながら伸びてみましょう。

目標
1日10回を
2〜3回

◆肩が痛い方は、片手ずつ。または、背中に手を置き腰を前に押すようにお腹を伸ばしましょう。
◆背筋や脚力に効果があります。

3 筋肉トレーニング

ひじ引き体操で脂肪燃焼

1. いすに座り、背筋を伸ばしましょう。
2. 両手を前に出し、息を吐きながら、両ひじを引きましょう。
3. 両手を前に出す、両ひじを引くを繰り返します。

背中を意識して！

慣れてきたら、足を閉じて行ってみましょう。さらに運動強度がUPします。

目標
筋トレ
1日10回を3回ずつ
有酸素運動
1日30回以上

慣れてきたら、息を吐きながら、両ひじを横に引きましょう。

◆脂肪を燃やしやすい褐色脂肪細胞を活性化させる運動です。
◆力をいれながらゆっくりすると筋トレにリズミカルに動かすと有酸素運動に!