

とやま シルバーリハビリ体操

～椅子に腰かけて行う体操～

みんな
で
動
け
ば
心
も
つ
な
が
る



とやま地域元氣化プロジェクト

目 次

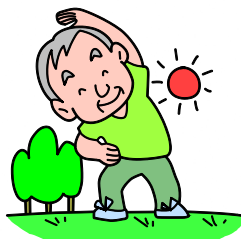
1. 運動を行う際の注意点 P1
2. 座位での運動 P2～P24
3. お悩み別体操 P25
4. 地域元気化プロジェクト 設立趣意書 P26

【体操を行う際の注意点】

- 呼吸を止めないようにしましょう。
⇒一緒に数を数えて行いましょう。
声を出すことで、呼吸を止めないことに繋がります。
- どこに効果があるかを確認しながら行いましょう。
- 心地よい所でとめ、決して無理をしないように行いましょう。
- 座る姿勢は、背もたれを使わず背筋を伸ばしましょう。

【数の数え方】

- 16秒の場合は、
「1.2.3.4 5.6.7.8 、
2.2.3.4 5.6.7.8」
- 5秒の場合は、
「1.2.3.4.5」 と数えましょう。

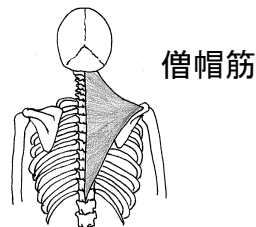


座位① 肩の上下運動

【目的・効果】

僧帽筋の運動
肩の痛み、肩こり予防
全身のリラックス効果

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①両肩をすぼめ、ストンと下ろしましょう。
- ②これを3セット行いましょう。
※上げる時は息を吸い、僧帽筋を意識しましょう。
※下ろす時は息をはきましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この運動を行うことで、肩周りの血行が良くなり、
肩こりの予防になります。

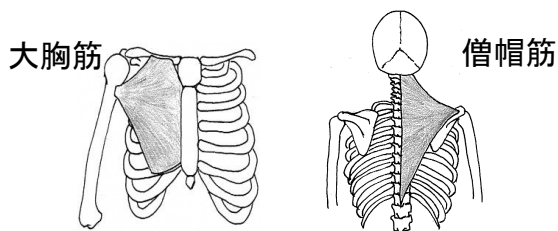


座位② 指組み腕上げ、胸反らし運動

【目的・効果】

大胸筋のストレッチ
僧帽筋の強化
肩の痛み・肩こり予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①指を組んで頭の上まで上げましょう。

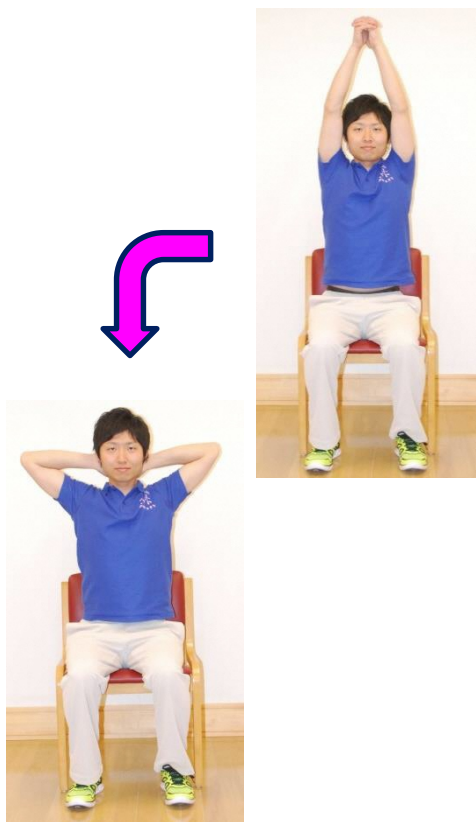
※その際、手のひらを返さないで下さい。

- ②手のひらを頭の後ろに回し、肘を開き、胸をそらしましょう。

- ③そのまま16秒数えましょう。

《ポイント》

胸をそらす時は、あごを
上げないようにしましょう。



【ワンポイントアドバイス】

胸の筋肉が縮むと猫背になりやすいので
しっかり伸ばしておきましょう。

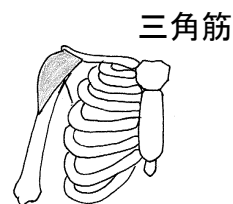
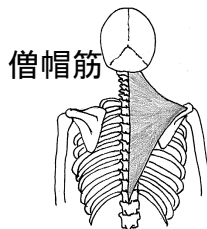


座位③ 肩つかみ 僧帽筋伸ばし運動

【目的・効果】

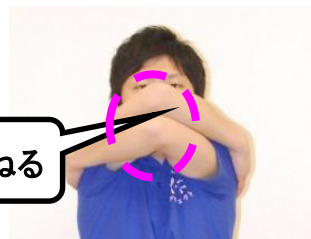
僧帽筋のストレッチ、
肩の痛み・肩こり予防、
三角筋の強化

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①右手で左肩を掴みましょう。
- ②左手は右腕の下を通して右肩を掴みましょう。
※両肘が重なるようにしましょう。
- ③その状態で顔の前まで腕を上げましょう。
- ④そのまま16秒数えましょう。
- ⑤反対も同様に行いましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この運動は、効果的に肩甲骨を動かす事が出来ます。
肩甲骨のストレッチを行うことで、肩が動きやすくなります。

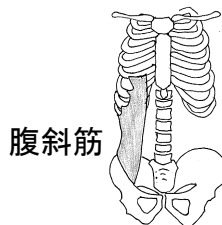


座位④ 脊柱ひねり運動

【目的・効果】

腹斜筋のストレッチ・強化
腰痛予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①座位③の「肩つかみ 僧帽筋伸ばし運動」の姿勢を取りましょう。
- ②ゆっくり右に体をひねりましょう。
- ③そのまま16秒数えましょう。
- ④反対も同様に行いましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この筋肉を柔軟にし鍛えておくことで、
寝返り・起き上がりが行いやすくなります。

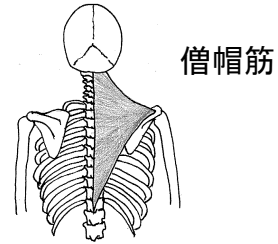


座位⑤ お祈りポーズ運動

【目的・効果】

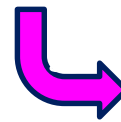
僧帽筋のストレッチ
肩の痛み・肩こり予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①お祈りするように
指を組みましょう。
- ②その状態で、
両肘を合わせましょう。
- ③そのまま16秒数えましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この運動を行うことで前方に手を伸ばしやすくなります。

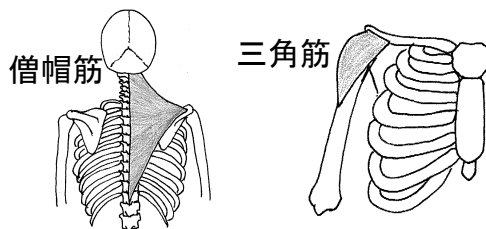


座位⑥ 顔・頭洗い運動

【目的・効果】

肩関節の柔軟性を高める
肩の痛み・肩こり予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①両手の手のひらを顔に向けましょう。
- ②円を描くように顔を洗いましょう。
- ③次に円を描くように頭も洗いましょう。
- ④動きを徐々に大きくさせ、手を交互に動かしましょう。
(頭と顔をまとめて洗うイメージです)



【ワンポイントアドバイス】

肩を痛めないようにするため
手のひらは常に顔や頭を向く様に行いましょう。

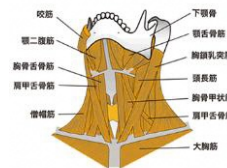


座位⑦ 首回し運動

【目的・効果】

肩の痛み・肩こり予防
頸部の柔軟性を高める
飲み込みやすくする

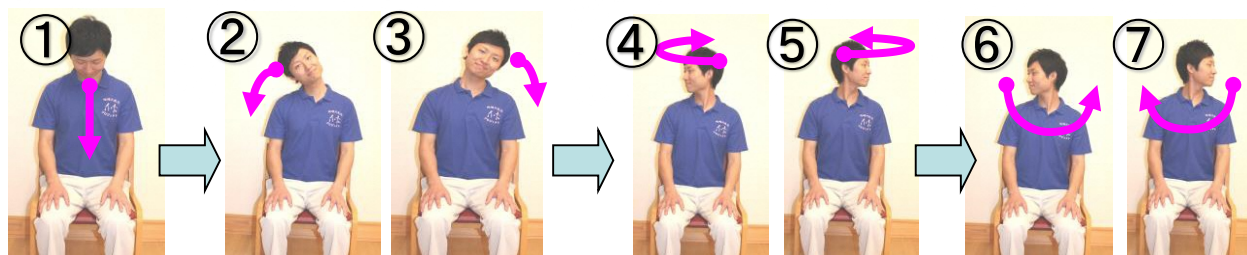
【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①首を前に倒しましょう。
- ②元の位置に戻し、首を右に倒しましょう。
- ③その状態で、首を左に倒しましょう。
- ④元の位置に戻し、右を向きましょう。
- ⑤その状態で、左を向きましょう。
- ⑥下を見るように首を半周回しましょう。
- ⑦反対も同様に行いましょう。

《ポイント》 口を閉じてゆっくり首を動かしましょう。
後ろに倒す運動は行わなくても良いです。



【ワンポイントアドバイス】

高齢者になると骨粗鬆症が進みます。その状態で、口を開けたまま首を後ろに倒すと、首を痛める可能性があります。日常場面(空を見上げるなど)で気をつけましょう。



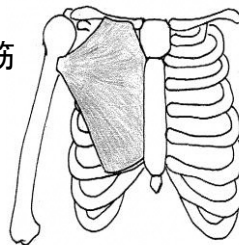
座位⑧ いっぱつ「指組み・押し合い」運動

【目的・効果】

大胸筋の強化

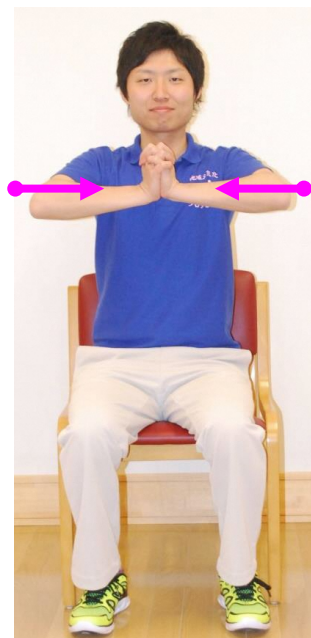
【伸ばす・鍛える筋】

大胸筋



【方法】

- ①胸の前で指を組み、脇を開きましょう。
- ②その状態で手のひらを押し合うように力を入れましょう。
- ③大きく息を吸って、5秒数えましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この運動を行うことで、大きな鍋が運びやすくなります。
(両手で重たい荷物を持つ時に、重要な筋肉です)



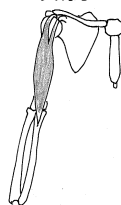
座位⑨ いっぱつ「力こぶ」運動

【目的・効果】

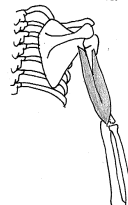
上腕二頭筋・三頭筋の強化

【伸ばす・鍛える筋】

上腕二頭筋



上腕三頭筋



【方法】

- ①両肘を軽く曲げ、
右手で左の手首を握り、
押し合ひましょう。
※その際、右の手のひらは上に向けま
しょう。
- ②大きく息を吸って、
5秒数えましょう。
- ③反対も同様に行いましょう。



肘を伸ばす

肘を曲げる

【ワンポイントアドバイス】

力こぶと二の腕の筋肉を鍛えています。
荷物を持つ時にとても重要な筋肉です。

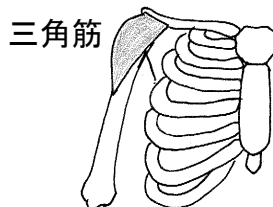


座位⑩ いっぱつ「指引っ張り合い」運動

【目的・効果】

三角筋の強化
握力の強化

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①両肘を曲げ、胸の高さで両手の指を引っ掛けましょう。
- ②引っ掛けた指を左右へ引っ張り合いましょう。
- ③大きく息を吸って、5秒数えましょう。
- ④反対も同様に行いましょう。



引っ張り合う

【ワンポイントアドバイス】

握力と肩の筋肉は、荷物を持つ時にとても重要な筋肉です。

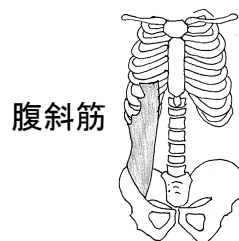


座位⑪ 足組み・体幹ひねり運動

【目的・効果】

腹斜筋のストレッチ・強化
腰痛予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①右足を上にして足を組みましょう。
- ②左手で、右膝の外側を押さえましょう。
- ③右手を前方に伸ばしましょう。
- ④その状態で、右手を後ろに回しながら体をひねりましょう。
- ⑤そのまま16秒数えましょう。
- ⑥反対も同様に行いましょう。



《ポイント》

体を捻じる時に、伸ばした手の指先を
見ることで、より筋肉が伸ばされます。

【ワンポイントアドバイス】

この筋肉を柔軟にし鍛えておくことで、
寝返り・起き上がりが行いやすくなります。



座位⑫ 上体たおし運動

【目的・効果】

ハムストリングスのストレッチ
腰痛予防
膝の痛み予防

【伸ばす・鍛える筋】



ハムストリングス

【方法】

- ①浅く腰掛け、右足を外側に開きましょう。
- ②右膝を伸ばし両手を太ももの上に置きましょう。
- ③背筋を伸ばし、両手を膝まで滑らせましょう。
- ④そのまま16秒数えましょう。
- ⑤反対も同様に行いましょう。

《ポイント》

無理に体を倒さないようにしましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この運動を行うことで、歩く際に足が前へ出やすくなります。

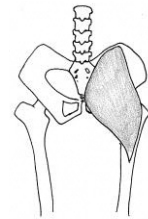


座位⑬ 膝抱え運動

【目的・効果】

股・膝関節の柔軟性を高める
大殿筋のストレッチ
転倒予防、腰痛予防

【伸ばす・鍛える筋】



大殿筋

【方法】

①右膝を両手で抱えましょう。

※できる方は椅子の上に足を乗せましょう。

②その状態で、背筋を伸ばしましょう。

③そのまま16秒数えましょう。

④反対も同様に行いましょう。

《ポイント》

膝の痛みがある方や股・膝関節の
手術歴がある方は無理をせず行って下さい。



【ワンポイントアドバイス】

股・膝関節の柔軟性を高めておくことで、
しゃがみ込みが行いやすくなります。

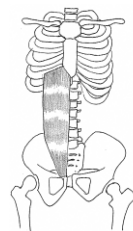


座位⑭ 「かかと上げ・へそ覗き」運動

【目的・効果】

腹直筋の強化
腰痛予防

【伸ばす・鍛える筋】



腹直筋

【方法】

- ①浅く腰掛け、背筋を伸ばし
両手をお腹または太ももの上に
置きましょう。
- ②へそを覗き込むようにあごを引き、
踵を持ち上げましょう。
- ③大きく息を吸って、5秒数えましょう。



《ポイント》

しっかり声を出すことで、腹筋を効果的に
鍛えられます。

【ワンポイントアドバイス】

この筋肉は、起き上がり・立ち上がりために
とても重要な筋肉です。

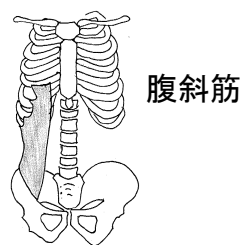
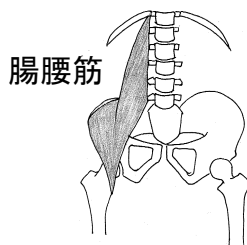


座位⑮ エアロビクス風 肘・膝タッチ運動

【目的・効果】

腸腰筋・腹斜筋の強化
転倒予防、バランスの強化

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

①深く腰掛け、両足を肩幅に広げましょう。

②両腕を胸の高さまで上げ、両肘を90度に曲げましょう。

③右に体をひねり、右の膝を上げましょう。

※肘はその位置でキープして膝を近づけましょう。

④反対も同様に行いましょう。

※この動作を3セットを目標に行いましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この運動を行うことで、腕を振って歩きやすくなります。

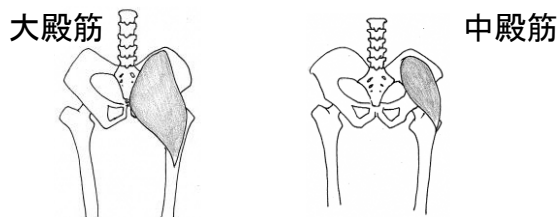


座位①⑥ いすあぐら運動

【目的・効果】

中殿筋・大殿筋のストレッチ
体幹のバランス強化

【伸ばす・鍛える筋】

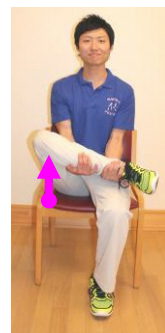
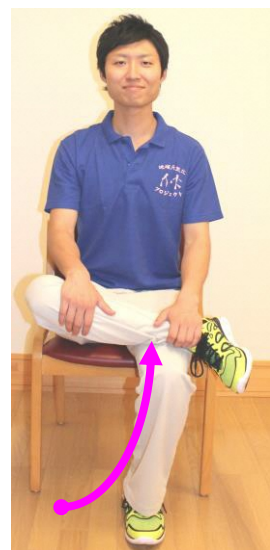


【方法】

- ①深く腰掛け、両手で右足首・ふくらはぎを抱え、左の太ももの上に置きましょう。
- ②その状態で、背筋を伸ばしましょう。
※出来る人は、両手でふくらはぎを抱えて持ち上げても良いです。
- ③そのまま16秒数えましょう。
- ④反対も同様に行いましょう。

《ポイント》

膝の痛みがある方や股・膝関節の手術歴がある方は無理をせず行って下さい。



【ワンポイントアドバイス】

特に女性の方は昔からの生活習慣(あぐらをかかないため)で股関節が硬くなっている方が多いのでしっかり行いましょう。

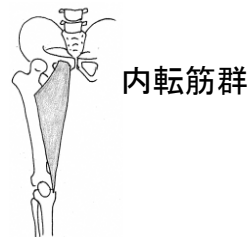


座位①⑦ いっぱつ「膝締め」運動

【目的・効果】

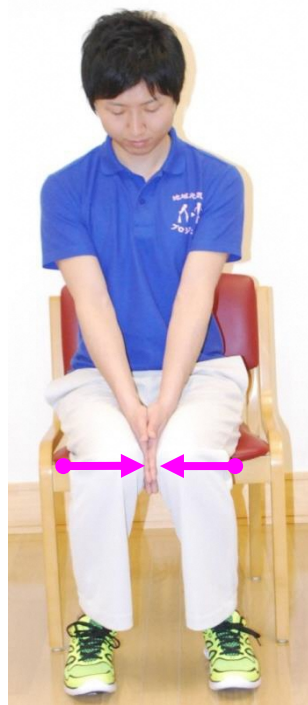
膝の痛み予防、O脚予防、
股関節内転筋群の強化、
失禁予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①深く腰掛け、足を握りこぶし1つ分開きましょう。
- ②両手を合わせ、両膝の間に入れましょう。
- ③その状態で、手を押しつぶすように足を閉じましょう。
- ④大きく息を吸って、5秒数えましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この筋群が弱いとO脚や変形性膝関節症になる
可能性があります。この運動を行い予防しましょう。

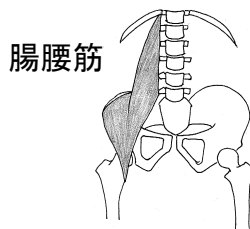


座位⑱ いっぱつ「膝押さえ」運動

【目的・効果】

腸腰筋の強化、転倒予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①浅く腰掛け背筋を伸ばしましょう。
- ②両手を重ねて右の太ももの上に置きましょう。
- ③その状態で、足を持ち上げその位置で押し合しましょう。
- ④大きく息を吸って、5秒数えましょう。
- ⑤反対も同様に行いましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この筋肉を鍛えておくことで、階段が昇りやすくなります。

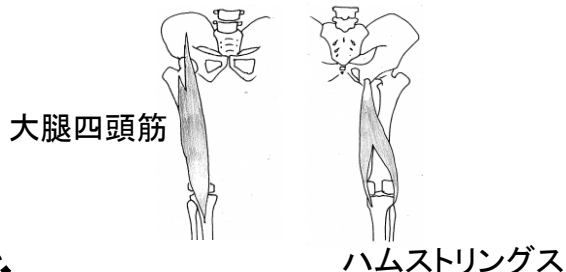


座位①9 いっぱつ「脚引っ掛け」運動

【目的・効果】

大腿四頭筋と
ハムストリングスの強化
膝の痛み予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①深く腰掛け、膝の角度は直角より大きくしましょう。
- ②右足で左足をすくい、右足を押し上げるように力を入れましょう。
左足はそれを押さえるように押し返しましょう。
※右の足底が床から離れないようにします。
- ③大きく息を吸って、5秒数えましょう。
- ④反対も同様に行いましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この運動を行なうことで、立ち座りが行いやすくなります。

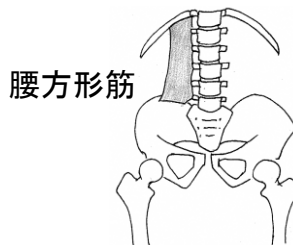


座位②⑩ 腰モンロー運動

【目的・効果】

腰方形筋の強化
体幹のバランスの強化
腰痛予防
転倒予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①胸の前で両手を組みましょう。
※手は床と水平になるようにしましょう。
- ②重心を右側に移動させ、右殿部に体重がかかるようにしましょう。
- ③その状態で左の臀部を持ち上げましょう。
※手が傾かないように水平に保ちましょう。
- ④そのまま5秒数えましょう。
- ⑤反対も同様に行いましょう。



【ワンポイントアドバイス】

この筋肉を鍛えておくことで、バランスがよくなり、
歩くときにふらつかなくなります。

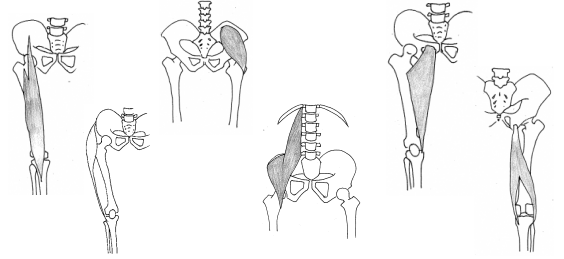


座位②① 1・2・3・4運動

【目的・効果】

大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・
中殿筋・腸腰筋・内転筋群・
ハムストリングスの強化、
膝の痛み予防、転倒予防

【伸ばす・鍛える筋】



【方法】

- ①深く腰掛け、背筋を伸ばしましょう。
- ②右足のつま先を上げながら、膝を伸ばしましょう。 1
- ③膝が上を向いた状態で、足を外側へ開きましょう。 2
- ④その状態で、足を閉じて元の位置に戻しましょう。 3
- ⑤ゆっくりと膝を曲げ、床に足裏をつけましょう。 4
- ⑥反対も同様に行いましょう。

※1・2・3・4と数えながら行いましょう。



スタート姿勢



1



2



3



4

【ワンポイントアドバイス】

この運動は股・膝関節の多くの筋肉を鍛える運動です。

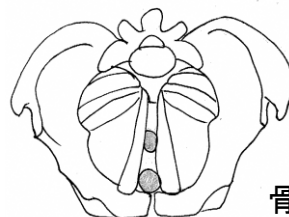


座位②② お焼香運動

【目的・効果】

骨盤底筋の強化、
尿失禁の予防
腰痛予防

【伸ばす・鍛える筋】



骨盤底筋

【方法】

- ①浅く腰掛け、踵を上げましょう。
- ②その状態で、肛門を締めるように力を入れましょう。
- ③1・2・3・4で力を入れて、5・6・7・8でゆっくり力を抜きましょう。
- ④この動作を3セットを目標に行いましょう。

《ポイント》

手でお焼香のポーズをするとイメージしやすいです。



【ワンポイントアドバイス】

とても小さな筋肉ですが、
尿もれの予防にとっても重要な筋肉です。



座位②③ フットケア

【目的・効果】

足部の自己管理
足指・足首のストレッチ

【伸ばす・鍛える筋】



足底筋群

【方法】

- ①右足を左の太ももの上に乗せましょう。
- ②右足の親指を手で曲げましょう。
十分に曲げたらそらしましょう。
- ③人差し指から小指まで同様に行いましょう。
- ④次に手の指を足の指の間に入れ、
5本の指全体をそらしましょう。
- ⑤最後に足首をグルグルと回しましょう。
- ⑥反対も同様に行いましょう。



【ワンポイントアドバイス】

足首や足の裏の筋肉は、立位バランスを保つために
とても重要な筋肉です。



《お悩み別体操》

高齢者のお悩みに合わせて運動を選んで行うことも可能です。

肩が痛い方への体操

- 座位① 肩の上下運動
- 座位② 指組み腕上げ、胸反らし運動
- 座位③ 肩つかみ 僧帽筋伸ばし運動
- 座位⑤ お祈りポーズ運動
- 座位⑦ 首回し運動
- 座位⑥ 顔・頭洗い運動
- 座位⑧ いっぱつ「指組み・押し合い」運動

腰痛がある方への体操

- 座位⑫ 上体たおし運動
- 座位⑬ 膝抱え運動
- 座位⑯ いすあぐら運動
- 座位⑭ かかと上げ・へそ覗き運動
- 座位⑪ 足組み・体幹ひねり運動
- 座位⑮ エアロビクス風 肘・膝タッチ運動
- 座位⑳ 1・2・3・4運動

膝が痛い方への体操

- 座位⑫ 上体たおし運動
- 座位⑰ いっぱつ「膝締め」運動
- 座位⑱ いっぱつ「脚引っかけ」運動
- 座位㉑ 1・2・3・4運動

このような運動を選択し行って下さい。

My体操(いつも自分が行う体操を記載しておきましょう)

地域元気化プロジェクト 設立趣意書

【活動理念】

私たちは、高齢者が元々持っている心身ともに健康な自分を見つけ出すことを支援していき、地域を元気にしていきます。

【活動目的】

1. 地域づくりにかかわる人たちが地域元気化プロジェクトを設立しました。
2. 高齢者が一日でも長く自宅で健康に過ごすことを目標に活動します。
3. 高齢者に健康に関する知識・運動を身につけてもらい、健康維持を目指します。
4. 健康になった高齢者が、まわりの高齢者を巻き込んで元気になっていくことを目指します。
5. 健康で元気な地域が増えることを目指します。

【活動内容】

1. 地域住民へのシルバーリハビリ体操の普及
2. シルバーリハビリ体操指導者の育成
3. 福祉・介護・医療に携わる多職種への啓発活動
4. 地域資源(地域包括支援センター・町内会・各サークル)の連携・有効活用
5. 地域住民と指導者間の仲介
6. 介護予防に関する知識・技術の研鑽

【活動場所】

富山市を中心に活動します。

【構成要員】

医師	健康運動指導士	介護支援専門員	
介護福祉士	看護師	理学療法士	
作業療法士	言語聴覚士	社会福祉士	など

【スローガン】

「みんなで動けば、心もつながる」

2014年3月26日 作成

【協賛】

1. 社会福祉法人 とやま虹の会
2. 社会福祉法人 アルペン会
3. 一般社団法人 富山県理学療法士会
4. 一般社団法人 富山県介護福祉士会

【監修】

1. 茨城県立健康プラザ 管理者 大田 仁史

この体操資料はシルバーリハビリ体操の創設者である医学博士の大田仁史先生ならびに茨城県でシルバーリハビリ体操指導士を育成し地域に普及する活動を行っている茨城県立健康プラザの協力を頂き作成しています。

2. 富山市福祉保健部 長寿福祉課

【制作・編集】

とやま地域元気化プロジェクト

代 表 廣田 和寛 (堀川南光風苑)
(以下50音順) 池田 俊秀 (通所リハビリテーション きたまえ)
加藤 まゆみ (特別養護老人ホーム しらいわ苑)
杉森 周併 (通所介護 アルペンデイサービス)
染谷 明子 (富山協立病院)
津川 美子 (フィットリハ アピア)
廣本 祥子 (富山協立病院)
堀 郁也 (介護老人保健施設 レインボー)
松尾 守 (サロン梅の湯)
南 優美 (富山協立病院)
森下 翔伍 (通所リハビリテーション とよたシャキシャキ)
屋木 佑介 (アルペンハイツ)

【連絡先】 toyamawogenkini@yahoo.co.jp

ご不明な点や感想などありましたら、お気軽にご連絡ください。
皆さんのご意見を今後の参考にしていきたいと思っています。

とやまシルバーリハビリ体操
～椅子に腰かけて行う体操～

2014年11月 発行

地域元気化



プロジェクト

この体操は、いつでも、どこでも、道具なしでできる体操になっています。
私たち「とやま地域元気化プロジェクト」は、富山で働く医療・介護の専門職が集まって
この体操を普及させる活動を行っています。
ぜひ、皆様も行ってみていつまでも元気な暮らしを送っていただければ幸いです。

名前：