アタマとカラダを
元気に保つ

自宅でできる簡単エクササイズ

自宅で過ごす時間が長くなり、**日々の生活が不活発**になっている方が増えています。不活発な生活は、**アタマやカラダの衰え**につながり、健康寿命に悪影響をもたらします。そのような方々を一人でも減らすため、自宅でできる運動のパンフレットを作成しました。毎日取り組み、健康的な生活を送りましょう！

運動する時に気をつける6ポイント

- ✓ 普段と体調が異なる場合は無理しない。
- ✓ ストレッチングをしてから運動する。
- ✓ 痛みがない範囲で運動を行う。
- ✓ 運動中に息を止めないようにする。
- ✓ 運動中に転ばないように注意する。
- ✓ 水分補給を忘れずに。

※疾患による運動の制限がある方は、主治医の指示に従ってください。

ストレッチング Stretching

伸びるところ　各10~15秒

腕を前に伸ばして手のひらを上に向け、反対の手で手首を下へ曲げる。次に手の甲を上に向け同様に。

タオルを肩幅よりやや広く持ち、腕をしっかり上げる。胸を張るように意識する。

体の後ろでタオルを持ち、腕を後ろに引く。胸を張り、体が前に倒れないように。

肩幅より広くタオルを持ち、体を横へ倒す。タオルで体を引っ張るイメージで。

足はそのまま、後ろを振り向くイメージ。**両手でイスの端をつかんで**体をねじる。

イスに座り、足首を反対の太ももに乗せて体をたおす。肘でヒザを抑えると効果的！

浅くイスに座り、ヒザを押さえて体を前に倒す。**背中を丸めず、つま先を上に向ける**。

足を前後に開き、**反動はつけずに**後ろ足のアキレス腱を伸ばす。

Point **ゆっくり心地良い張りを感じる範囲**で行いましょう。
自然な呼吸で行いましょう。

※撮影時の感染予防のため屋外で体操を行っていますが、いずれも自宅で行って頂くことを想定しています。

ここからは難易度別！
いくつ当てはまる？？

✓Check!

1. 階段を手すりや壁を使わずに昇れる	
2. 椅子から何にもつかまらずに立ち上がれる	
3. 15分くらい続けて歩く体力がある	
4. この1年間で転んだことがない	
5. 転倒に対する不安はない	

2個以下 → かんたんコース！

3個以上 → チャレンジコース！

筋力トレーニング

各10回×2~3セット　行き 4 秒、帰り 4 秒のペース

Resistance Training

鍛える筋肉　運動の方向

かんたんコース

スクワット

足を肩幅より少し大きめに開き、**やや前傾姿勢で**ヒザを曲げる。体はまっすぐ保ち、丁寧に**座るイメージ**で行う。

腕立て伏せ

壁から1歩下がり、肩幅より大きく手をつき、肘を曲げ伸ばしする。前に倒れる体を、手で支えるイメージ。

腹筋

太ももを触りながら**肩甲骨が床から離れるくらいまで**上体を起こす。

よつばい

手、体、足が一直線になるように。難しければ、手足は少し上げるだけでもOK。

チャレンジコース

スクワット

かんたんコースの姿勢で深くヒザを曲げる。

腕立て伏せ

床上でヒザをついて行う。体をまっすぐにし、肘を曲げ伸ばしする。

腹筋

仰向けで**ヒザを立て**、お腹を触りながら**おへそをのぞくように**行う。

よつばい

左の写真の姿勢から、ヒザと手をお腹の前まで引き付ける運動を繰り返す。

かんたんコース

仰向けでヒザを立て、
お尻を少し上げる。
写真よりも低くてOK。

チャレンジコース

ヒザから肩までが<u>一直線になるまで</u>上げる。
上げすぎないよう注意。

共通コース

Resistance Training

椅子に手をつきながら、片足を横に上げる。上げた際、つま先を外へ向けないのがポイント。

体を支えながら両足でつま先立ちをする。天井に向かって伸びあがるようにする。

椅子に座り、背筋を伸ばして、ヒザをゆっくり上げる。腰が丸くならないように。

筋トレのPoint 余裕がある場合は足を地面に降ろしきらない（スクワットはヒザを伸ばしきらない）ようにすると効果アップ！

バランストレーニング

Balance Training

慣れれば目線を前方に

かんたんコース

つぎ足立ち

足を右の絵のように
並べて立つ。
椅子などの近くで行う。

椅子など、支えられるものの近くで行う。
体の軸をできるだけまっすぐに！

チャレンジコース

つぎ足歩き

綱渡りするように縦に足をそろえて自然なスピードで歩く。

有酸素運動 Aerobic Exercise

Point

1. 背筋を伸ばす
2. 腕をしっかりふる
3. 一歩を大きく
4. かかとからつく
5. つま先で地面を蹴る

可能な方は1日20分以上を目安に毎日続けましょう。

できる方にはこちらもおすすめ！

- **エア縄跳び**
  縄を持たずに縄跳びをするようにリズミカルに跳ぶ。難しければつま先をつけたままもしくは座って行ってもOK。
- **インターバル歩行**
  3分間速く歩いて、3分間ゆっくり歩くのを繰り返す。可能な方は５セット目標に。

※屋外での運動は、できるだけ人混みを避けて行いましょう。

素早い運動 Agility Exercise

各10秒×2

できるだけ速くその場で足踏み。

足の開く閉じるを素早く繰り返す。<u>足をぶつけないように</u>注意。

デュアルタスク Dual-task Exercise

デュアルタスクとは、**同時に2つ以上の課題**を行うことです。日常生活では「歯磨きをしながら献立を考える」「コップに入った水をこぼさないように歩く」等があります。

今回は「足踏み・ウォーキングしりとり」を紹介します！しりとりをしながら、椅子に座ってテンポよく足踏みを行います。チャレンジコースの方は立った状態での足踏みやウォーキングをしましょう。
アタマとカラダを同時に使い、脳を若く保ちましょう！

兵庫医療大学では、住民が主体的に地域の健康づくりを推進することを目的として「健康づくりサポーター」を養成しています。サポーターの皆さんは、地域の運動教室等で活躍しています。

そのような中、新型コロナウイルスの影響で家にこもりがちになり、活動性が著しく低下してる方々がおられるとの声が届きました。そんな方々のお役に立てる情報が発信できればと、本資料を学生が中心となり作成しました。作成にあたっては、サポーターの方々ご意見も参考にしました。本資料が少しでも皆さんの健康づくりのお役に立てれば幸いです。

兵庫医療大学　永井研究室　学生一同

▲サポーターによる教室運営

制作組織
兵庫医療大学リハビリテーション学部　永井研究室４回生
（大川夏実、沖中優斗、奥田和希、小松良、原山茉優）
HUHS健康づくり続け隊（健康づくりサポーター）
監修：永井宏達、蔵本匡平、山下裕貴

兵庫医療大学
社学連携推進機構
TEL 078-304-3013

サポーターに関する詳細をホームページで紹介中
「兵庫医療大学　予防理学療法」で検索！