

アタマ
と
カラダ
を
健康に保つ

おうちでできる 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！

※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

運動時に気をつける 6つのポイント

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

ストレッチング

各10～15秒 行いましょう

——— 伸びるところ



手首

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。



肩

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。



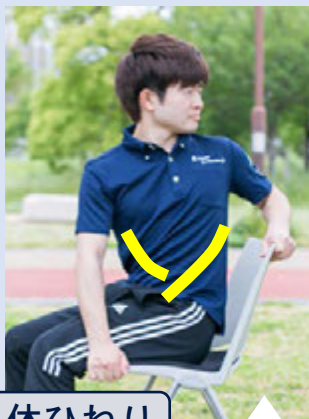
肩

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。



わき腹

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。



体ひねり

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。



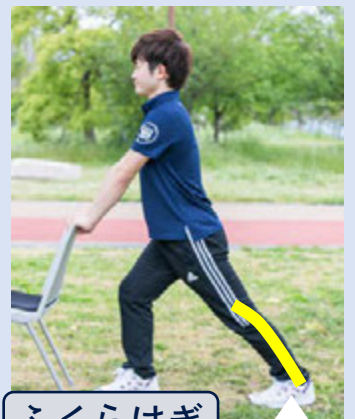
お尻横

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！



太もも裏

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。



ふくらはぎ

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。

ここからは難易度別！
いくつ当てはまりますか？

Check!



1. 階段を手すりや壁を使わずに昇れる	☐
2. イスから何にもつかまらずに立ち上げれる	☐
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 行いましょう
(行き 4秒、帰り 4秒のペースで)

— 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。

左のかんたんコースの姿勢で
深くヒザを曲げる。

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。



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。

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。



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。

手、体、足が一直線になるように。
難しくれば、
手足は少し上げるだけでもOK。



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。

チャレンジコース



スクワット



腕立て伏せ



腹筋



よつばい

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。

おしり上げ



チャレンジコース

ヒザから肩までが
一直線になるまで上げる。
上げすぎないよう注意。

共通コース

足の開き



イスにつきながら、
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。

かかと上げ



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。

もも上げ



イスに座り、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

かんたんコース

片足立ち

30秒×2



イスなど、
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！

つぎ足立ち

30秒×2

足を右の絵のように
並べて立つ。
イスなどの近くで行う。



つぎ足

チャレンジコース

片足立ち

30秒×2



支えから手を
離してみましょう。
慣れれば
目線を前方に。

つぎ足歩き

30歩

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

ウォーキング



Point

- ・背筋を伸ばす
- ・腕をしっかりふる
- ・一步を大きく
- ・かかとからつく
- ・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

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。

できる方はこちらにもトライ！▶▶

素早い運動

速い足踏み

30秒×2



できるだけ速く、
その場で足踏み。

足の開閉

30秒×2



足の「開く」「閉じる」を
素早く繰り返す。

足をぶつけないように
注意。

デュアルタスク

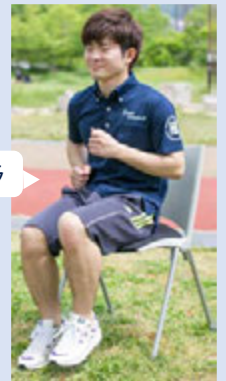
デュアルタスクとは、同時に2つ以上の課題を行うことです。日常生活では「歯磨きをしながら献立を考える」「コップに入った水をこぼさないように歩く」等があります。

足踏み・ウォーキング しりとり

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！

リンゴ

ゴリラ



～Message from students～

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、お役に立てる情報が発信できればと、サポーターの方々のご意見を参考にしながら、この資料を学生が中心となって作成しました。

本資料が皆さんの健康づくりのお役に立てれば幸いです。



▲サポーターによる教室運営の様子

制作：「HUHS健康づくり継続隊(健康づくりサポーター)」

兵庫医療大学 リハビリテーション学部 永井研究室 4年次生
大川 夏実、沖中 優斗、奥田 和希、小松 良、原山 茉優

監修：永井 宏達(講師)、蔵本 匡平(大学院生)、山下 裕貴(大学院生)

