



起床

ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
 ≪体操時の注意点≫

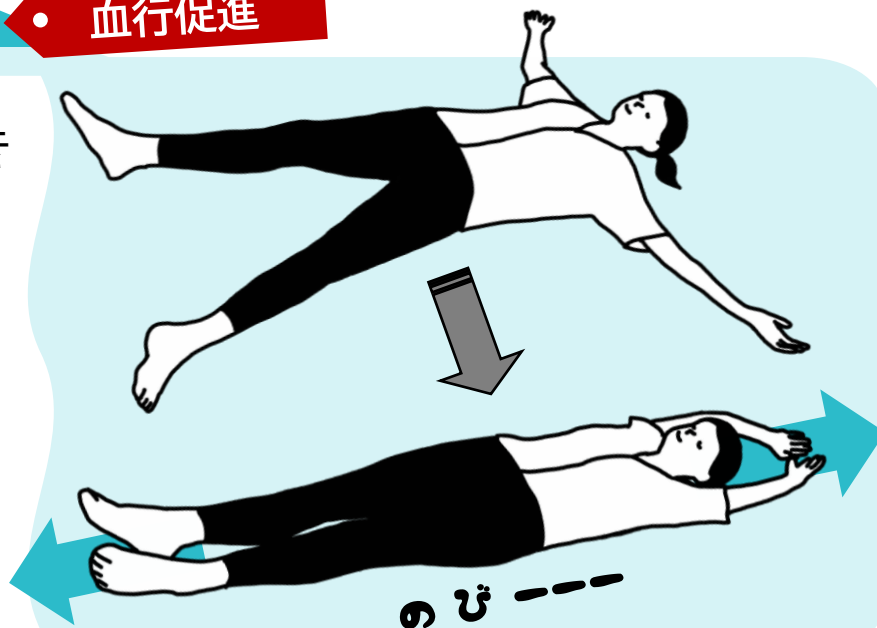
- 無理の無い範囲で行いましょう
- 時間は徐々に増やして行きましょう
- ゆっくりと動かしましょう
- 疲れるまで頑張らないようにしましょう

目覚めたらストレッチ

のびのびストレッチ

・血行促進

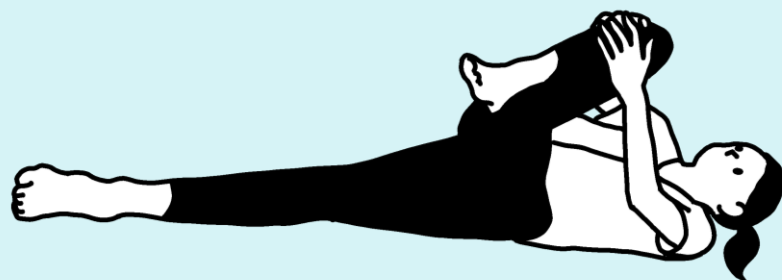
- ① 仰向けで全身の力を抜き、手足を大きく広げ、大の字に。胸からお腹にかけてしっかり伸ばす。
- ② 両手両足を縦に伸ばし、腰を少しそらして一直線に伸びる。



膝抱えストレッチ

・腰・おしりを伸ばす

- ① 仰向けで息を吐きながらお腹をへこませ、背中を床に押しつける。
- ② 一方の膝を両手で抱えて胸に引き寄せる。もう一方はつま先を伸ばす。左右を変え同様に行う。



おしりトントンストレッチ

・腸の刺激でお腹快調

- ① 仰向けで両足を上げて、膝の力を抜く。
- ② 足首を直角に曲げ、かかとでおしりをトントンと交互にたたく。



首のストレッチ

きたきゅう体操より

・首回りのリラックス

- ① 手を腰に当て、ゆっくりと大きく首を右にまわす。逆まわしも同様に行う。



足首まわし

きたきゅう体操より

・転倒予防

- ① 動かない物を支えに持って立ち、一方のつま先を体の少し後ろにつく。
- ② 足首の外まわし・内まわしをする。左右を変え同様に行う。



福岡県作業療法協会のHPからながら体操のシートをダウンロードできます





ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
《体操時の注意点》

- ・無理の無い範囲で行いましょう
- ・時間は徐々に増やして行きましょう
- ・ゆっくりと動かしましょう
- ・疲れるまで頑張らないようにしましょう

歯をみがきながら

アキレス腱のストレッチ

きたきゅう体操より

・転倒予防

- ① 一方の足を前に出し膝を曲げ、後ろの足のアキレス腱を伸ばす。左右を変え同様に行う。

体が前に倒れないようにする

かかとが浮かないようにする



つま先立ち

きたきゅう体操より

・バランス強化・むくみ予防

- ① 両足同時にかかとの上げ下げをくり返す。



尿もれ予防運動

・尿もれ予防

※腹式呼吸で行います

- ① 鼻から息を吸う。
- ② おしっこを止める(我慢する)ようなつもりで力を入れたまま、口から息を吐く。

正しく出来ているかのチェックは、尾骨に指を置き、力を入れたときに、尾骨が指から離れていく感覚があればOK!



バランスステップ

きたきゅう体操より

・バランス強化

- ① その場足踏みをゆっくり(1秒で足を入れ替える程度で)行う。

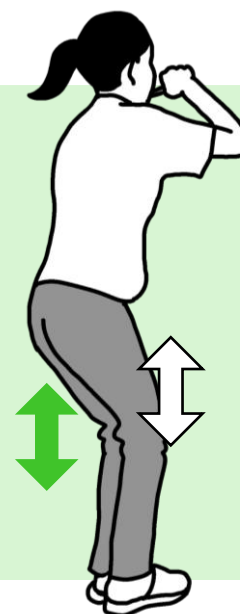


膝揺すり

・有酸素運動

- ① 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえる。
- ② 歯を磨く手の動きに合わせて、膝を小刻みに上下させる。

小刻みに上下に
ゆさゆさ



膝がつま先より前に出ないようにする

福岡県作業療法協会のHPからながら体操のシートをダウンロードできます



TV中

ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
《体操時の注意点》

- ・無理の無い範囲で行いましょう
- ・時間は徐々に増やして行きましょう
- ・ゆっくりと動かしましょう
- ・疲れるまで頑張らないようにしましょう

テレビを観ながら *CM中がオススメ

わき腹のストレッチ

きたきゅう体操より

・肩コリ予防

- ① 両手を組み、肘を伸ばして上にあげる。
- ② 腕と体を真横に倒し、わき腹を伸ばす。
左右を変え同様に行う。



腕・肩まわし

-きたきゅう体操より

・肩周りの柔軟性UP

- ① 両肘を曲げて手を肩に乗せる。
- ② 体の横で、肘で円を描くように大きく後ろまわしをする。
前まわしも同様に行う。

肩甲骨まで
しっかり
動かす



腕を横にあげる運動

きたきゅう体操より

・肩痛予防

- ① 両腕を体の真横にゆっくりと上げ、肩の高さで止める。
- ② 上げた両腕をゆっくりと下ろす。

②：肩の高さ(90度)
以上に上げると
肩を痛めやすい

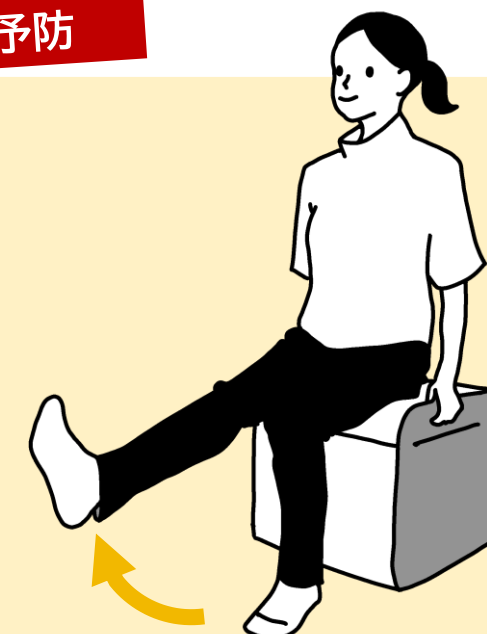


膝伸ばし運動

きたきゅう体操より

・膝痛予防

- ① 手でイスをつかみ、体を安定させる。
- ② 一方の膝をゆっくりと伸ばし、元に戻す。
左右を変え同様に行う。



イスで足踏み

・有酸素運動

- ① 手でイスをつかみ、お腹をへこませ、体をやや前傾させる。
- ② 足踏みの要領で、左右交互にひざを持ち上げる。



福岡県作業療法協会のHPからながら体操のシートをダウンロードできます



入浴

ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
《体操時の注意点》

- ・無理の無い範囲で行いましょう
- ・時間は徐々に増やして行きましょう
- ・ゆっくりと動かしましょう
- ・疲れるまで頑張らないようにしましょう

お風呂に入りながら

*のぼせないようにお風呂での体操は1日1項目にしましょう

「パタカラ」

・唇・舌の筋力向上

- ① 唇を意識して
「パ・パ・パ・パ・パ…」
- ② 舌の前方に力をいれ
「タ・タ・タ・タ・タ…」
- ③ 舌の奥に力を入れて
「カ・カ・カ・カ・カ…」
- ④ 舌の先を軽くあげて
「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ…」

むせ予防！



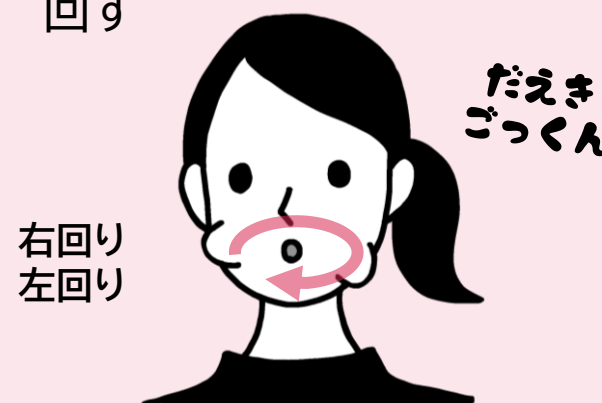
舌の運動

・舌の筋力向上・唾液分泌の促進

- ① 舌の左右運動
口はしっかり閉じたまま、
舌で左右の頬を内側から
押す。



- ② 舌の回転運動
口の中で舌をゆっくりと
回す



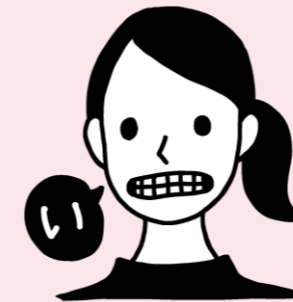
口の運動

・口周囲を鍛えて誤嚥予防

- ① 「あー」の口
ゆっくり大きく口を開ける



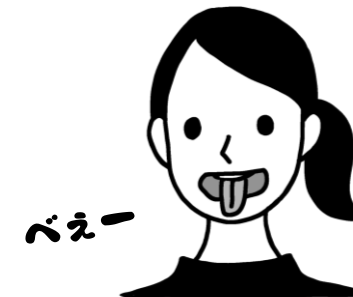
- ② 「いー」の口
唇を左右にしっかりと開く



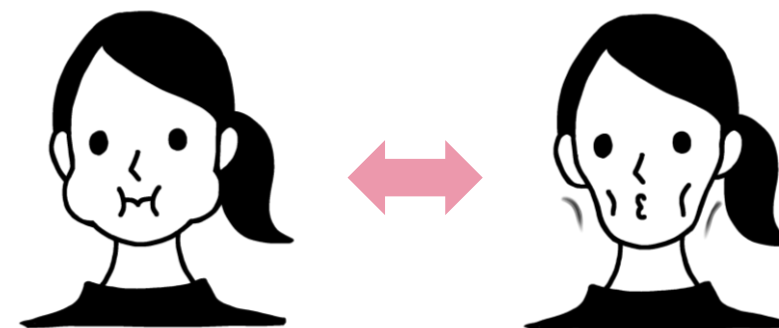
- ③ 「うー」の口
唇をとがらすように突き出す



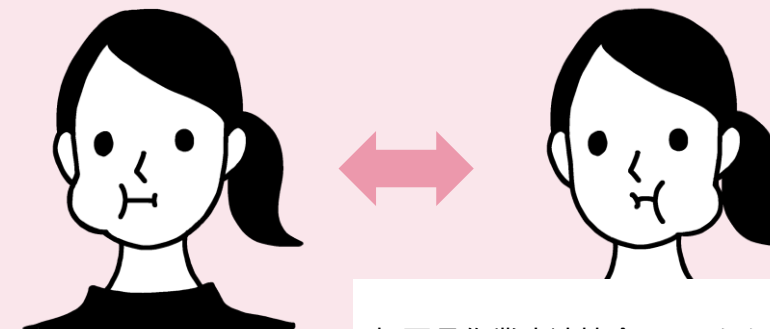
- ④ あっかん「べー」の口
舌をしっかりと下に伸ばす



- ⑤ 頬ふくらまし(両方)
両方の頬をふくらましたり、へこましたりする。



- ⑥ 頬ふくらまし(左・右)
左右の頬を交互に膨らめます。



福岡県作業療法協会のHPからながら体操の
シートをダウンロードできます





寝る前

ながら体操

安全に配慮しながら続けることが大切です
 ≪体操時の注意点≫

- ・無理の無い範囲で行いましょう
- ・時間は徐々に増やして行きましょう
- ・ゆっくりと動かしましょう
- ・疲れるまで頑張らないようにしましょう

寝る前のリラックス

肩・肘のストレッチ

きたきゅう体操より

・肩の柔軟性UP

- ① 右手を前に出し、左手で右肘を持って引き寄せる。左右を変え同様に行う。



太もも裏のストレッチ

きたきゅう体操より

・ひざ裏伸ばし・こむら返り予防

- ① 右膝を伸ばし、かかとをつけ、つま先を起こす。
- ② 左手で右膝を押さえながら、右手ですねをたどって足首に向かったら、またすねをたどって膝に戻る。左右を変え同様に行う。



あぐらストレッチ

・股関節の柔軟性UP

- ① 両足の裏を合わせてあぐらになり、足先を両手で包み、背筋を伸ばす。
- ② 目を閉じ、背筋を伸ばしたまま、息を吐きながらかかとを手前に寄せる。
- ③ さらに上体を倒していき、姿勢をキープする。



膝腰ひねり

・腰痛・便秘予防

- ① 仰向けで両手を広げ、両膝を立てて、お腹をへこませる。
- ② 膝をそろえたまま横に倒し、顔は足と逆向きにひねる。
- ③ そのままゆっくりと呼吸をしながら30秒間キープする。左右を変え同様に行う。



手足ブラブラ

・リラックス・むくみ予防

- ① 仰向けで、両手両足を上げる。
- ② 力を抜いて両手両足をブラブラと小刻みに揺らす。



福岡県作業療法協会のHPからながら体操のシートをダウンロードできます



応用編 ながら体操

様々な生活場面に運動を取り入れよう！

電子レンジを
待ちながら...



バランスステップ
きたきゅう体操より

・バランス強化

- ① その場足踏みをゆっくり
(1秒で足を入れ替える
程度で行う。



いただきます
の前に...



舌の運動

・舌の筋力向上・唾液分泌の促進

- ① 舌の左右運動
口はしっかり閉じたまま、
舌で左右の頬を内側から
押す。



- ② 舌の回転運動
口の中で舌をゆっくりと
回す



くつ下を
履くときに...



イスで足踏み

・有酸素運動

- ① 手でイスをつかみ、お腹
をへこませ、体をやや前
傾させる。
- ② 足踏みの要領で、左右交
互にひざを持ち上げる。



外を
歩きながら...



口の運動

・口周囲を鍛えて誤嚥予防

- ① 「あー」の口
ゆっくり大きく口を開ける



- ② 「いー」の口
唇を左右にしっかりと開く



- ③ 「うー」の口
唇をとがらすように突き出す



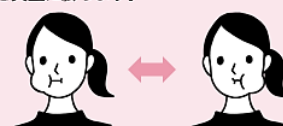
- ④ あっかん「べー」の口
舌をしっかりと下に伸ばす



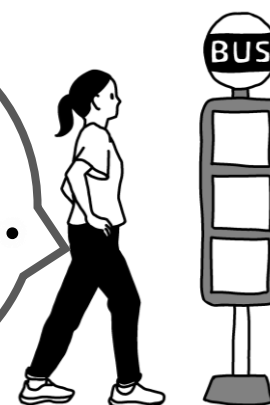
- ⑤ 頬ふくらまし(両方)
両方の頬をふくらましたり、へこましたりする。



- ⑥ 頬ふくらまし(左・右)
左右の頬を交互に膨らませる。



バスを
待ちながら...

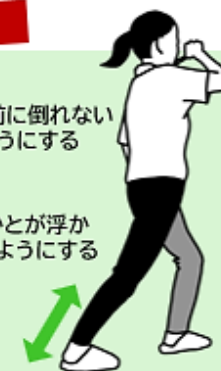


アキレス腱のストレッチ
きたきゅう体操より

・転倒予防

- ① 一方の足を前に出し膝を
曲げ、後ろの足のアキレ
ス腱を伸ばす。
左右を変え同様に行う。

体が前に倒れない
ようにする
かかとが浮か
ないようにする



移動中の
座席で...



肩・肘のストレッチ
きたきゅう体操より

・肩の柔軟性UP

- ① 右手を前に出し、左手で
右肘を持って引き寄せる。
左右を変え同様に行う。

こっちの肘は
曲げない



エレベーター
の中で...



つま先立ち
きたきゅう体操より

・バランス強化・むくみ予防

- ① 両足同時にかかとの上げ
下げをくり返す。



買物レジに
並びながら...



おしりぎゅー運動

・尿もれ予防

- ① 息を吸いながらお尻の穴
を締めるように力を入れ、
息を吐きながら力を抜き
ゆるめる。

※慣れるまでは1秒ごとに締
める・ゆるめるを繰り返し、
慣れてきたら締める時間を
延ばしましょう。

正しく出来ているか
のチェックは、尾骨に
指を置き、お尻の穴
に力を入れたときに、
尾骨が指から離れて
いく感覚があれば
OK!



病院などの
待合室で...



太もも裏のストレッチ
きたきゅう体操より

・ひざ裏伸ばし・こむら返り予防

- ① 右膝を伸ばし、かかとを
つけ、つま先を起こす。
- ② 左手で右膝を押さえなが
ら、右手ですねをたどっ
て足首に向かったら、ま
たすねをたどって膝に戻
る。
左右を変え同様に行う。



福岡県作業療法協会のHPからながら体操の
シートをダウンロードできます

