



# 札幌市東区



## みんなのタッピー体操

足腰に筋力をつけて「いきいきとした生活」を続けましょう！

体操を始める前に次のことに  
気をつけましょう！

- ・軽い負荷で、数を数えながらゆっくり行ないます
- ・息を止めずに行ないましょう
- ・運動の頻度は週2回程度でも効果があります
- ・痛みや違和感があったら、すぐに中止し、様子をみましょう
- ・水分をこまめにとりましょう
- ・タオルをご用意ください！！

メニューは二通り！

無理したくない

ストレッチ体操  
(P1~3)

体力に自信あり

筋力アップ運動  
(P4~6)

筋力アップ運動  
(上級編:P7~9)

ストレッチ体操  
(P1~3の一部)

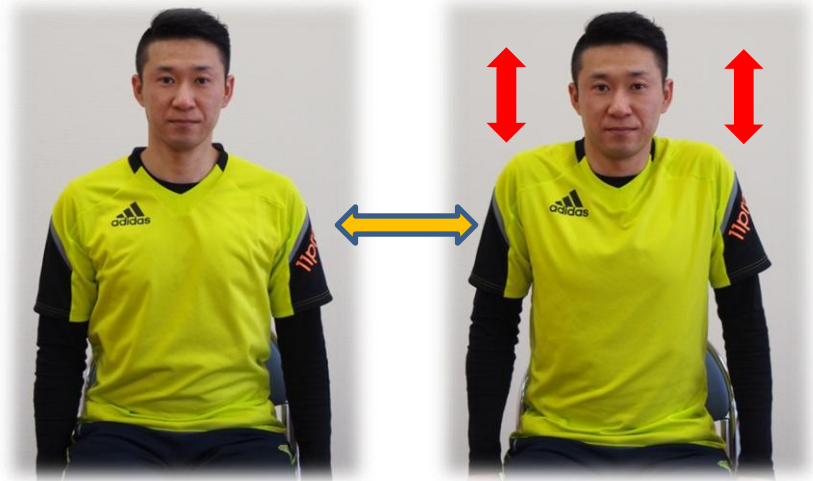


# ストレッチ体操から始めましょう！

※姿勢を整えてからはじめましょうね！

※関節を動かすイメージで！

## ①【肩の上げ下げ】★



・肩の先が耳にくっつくようにゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。

「1～4」で、肩を上げます。

「5～8」で、肩を下げます。

【5回】

## ②【肩回し】★



・両手の指先を肩にのせます。痛くない範囲で、大きくゆっくり肩をまわすようにしましょう。

「1～8」で、前側へまわします。

「1～8」で、後ろ側へまわします。

【前まわし5回・後ろまわし5回】

## ③【背中伸ばし&胸張り】★



・しっかりと胸を張りながら腕を後ろに引き、背中を丸めるように両手を前に突き出します。

「1～4」で、胸を張ります。

「5～8」で、両手を前へ出します。

【5回】

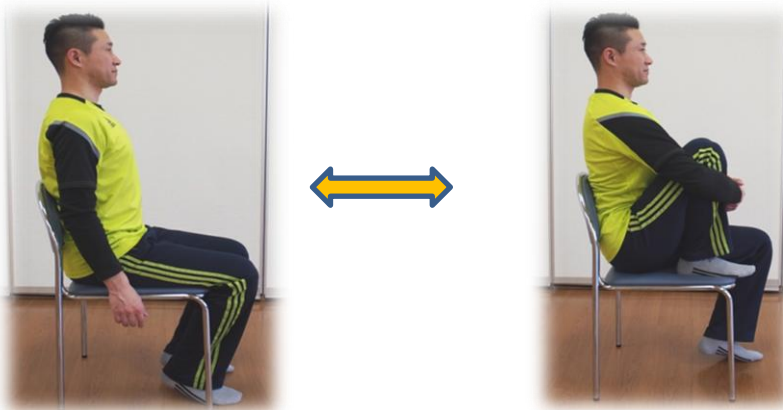
#### ④【わき腹伸ばし】★



・背筋を伸ばし、片腕を真上へ上げます。  
わき腹が伸びるように、反対側に傾けます。(上げていない手は腰や椅子におきます)

「1～4」で、わき腹を伸ばします。  
「5～8」で、戻します。  
【左右交互 各2回】

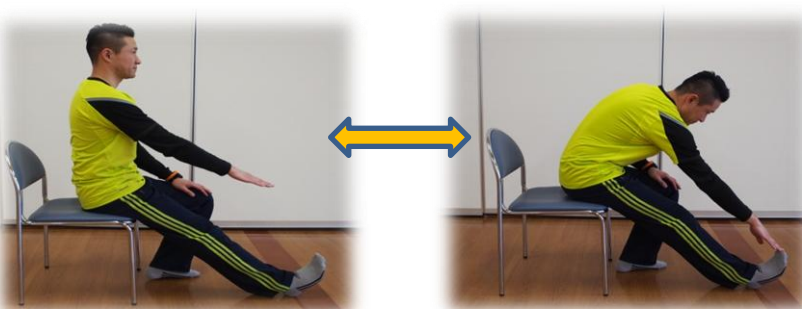
#### ⑤【膝抱え】★ ※お尻の筋肉を伸ばします



・背筋を伸ばして、片足ずつ足を胸に引き寄せるように両腕で抱えます。  
(膝が曲がりにくい方は、曲がる範囲でおこなしましょう)

「膝を抱えた状態で」8数えます。  
【左右交互 各2回】

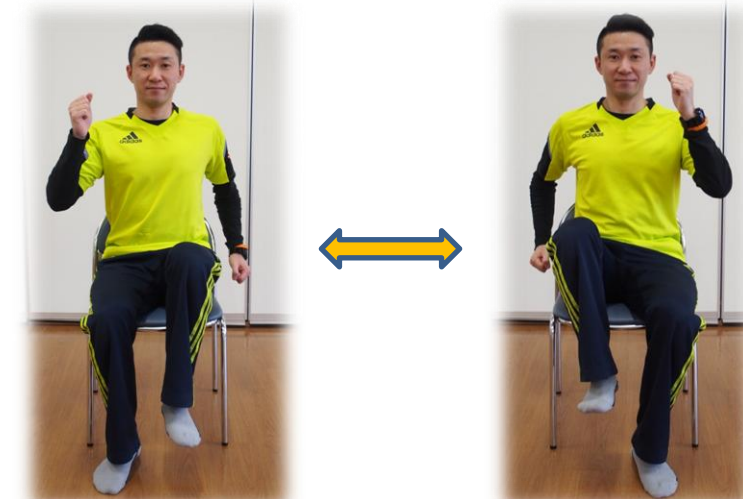
#### ⑥【膝裏伸ばし】★



・片足ずつ膝を伸ばし、つま先を自分のほうに向けて、背筋を伸ばしたまま体を倒します。  
「上体を倒したまま」8数えます

【左右交互 各2回】

#### ⑦【足踏み】



・座ったまま、両手を振って軽く足踏みをしましょう。

【軽めに20回】

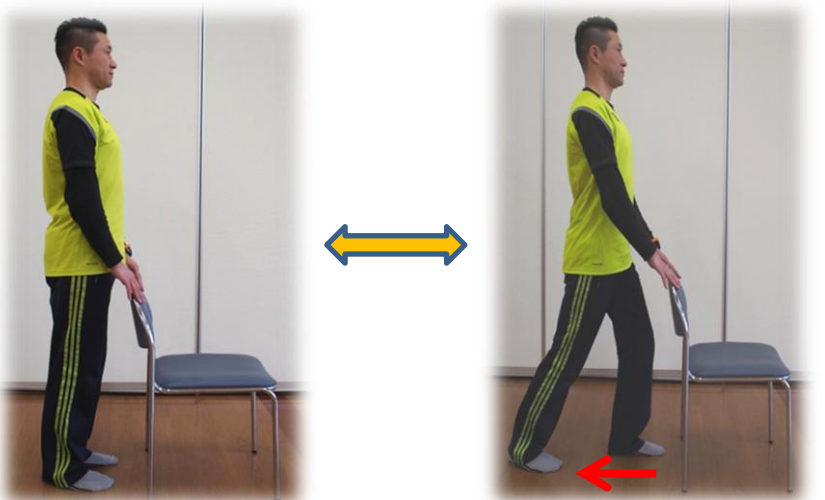
## ⑧【膝の曲げ伸ばし】



・座ったまま、かかとを前後に軽く出しステップを踏みましょう。

【左右交互に20回】

## ⑨【ふくらはぎ伸ばし】★ ※このストレッチは立っておこないます



・両足のつま先を正面に向けて、片足を後ろに引きます。後ろの足はかかとをつけたまま、前の足の膝を曲げます。後ろの足のふくらはぎが伸びているのを意識して、8数えます。

【左右交互 各2回】

# ストレッチの習慣を身につけよう！



体の柔軟性を回復させれば、ちょっとした転倒などによるケガのリスクを減らすことにもつながります。高齢者の転倒は寝たきりの主な原因の一つとされていますので、若い頃以上に転倒の予防が大切です。ストレッチには筋肉の老化防止に効果がありますよ。

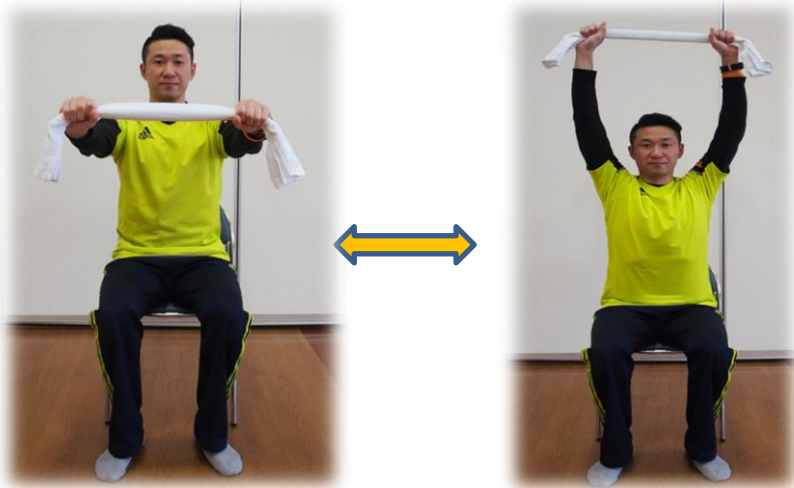


# 筋力アップ運動！

※無理せずに！

タオルがない場合は、  
肩幅に腕を広げて行  
いましょう！

## ①【手の上げ下げ】 ※肩周りの筋力アップ



・タオルを肩幅程度に両手で持ち、  
頭の上まで伸ばします。  
背筋もなるべく伸ばすように  
しましょう。

「1～4」で、両腕を上げます。  
「5～8」で、もとに戻します。  
【5回】

## ②【体ねじり】 ※お腹周りの筋力アップ



・タオルを肩幅に持ったまま、両手を  
まっすぐ前へ伸ばし、上体を腰から  
左右にねじります。

「1～4」で、腕を横にねじります。  
「5～8」で、前に戻します。  
【左右交互に各5回】

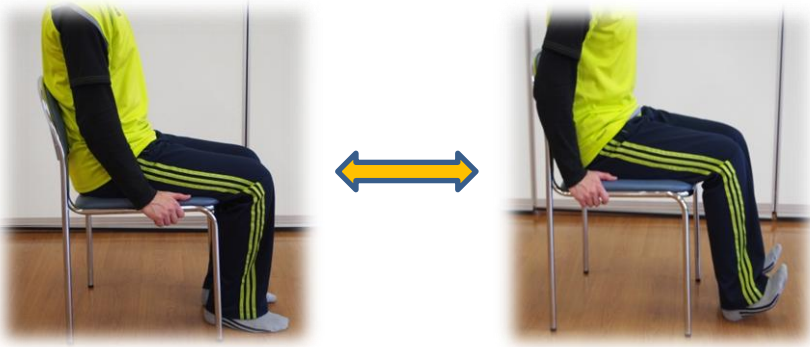
## ③【かかと上げ】 ※ふくらはぎの筋力アップ



・両足同時にかかとを上げます。

「1～4」で、かかとを上げます。  
「5～8」で、もとに戻します。  
【10回】

#### ④【つま先上げ】 ※すねまわりの筋力アップ



・両足同時につま先を上げます。

「1～4」で、つま先を上げます。

「5～8」で、もとに戻します。

【10回】

#### ⑤【膝伸ばし】 ※太もも前側の筋力アップ



・背もたれから背中を離し、膝をまっすぐに伸ばして、つま先は自分のほうに向けます。

「1～4」で、膝をまっすぐ伸ばします。

「5～8」で、もとに戻します。

【左右交互各5回】

#### ⑥【太もも上げ】 ※股関節周辺の筋力アップ



・背もたれから背中を離し、膝を曲げたまま、太ももの上げ下ろしをします。（両手は腰におきます）

「1～4」で、太ももを上げます。

「5～8」で、下ろします。

【左右交互に各5回】

#### ⑦【両足上げ】 ※腹筋の筋力アップ



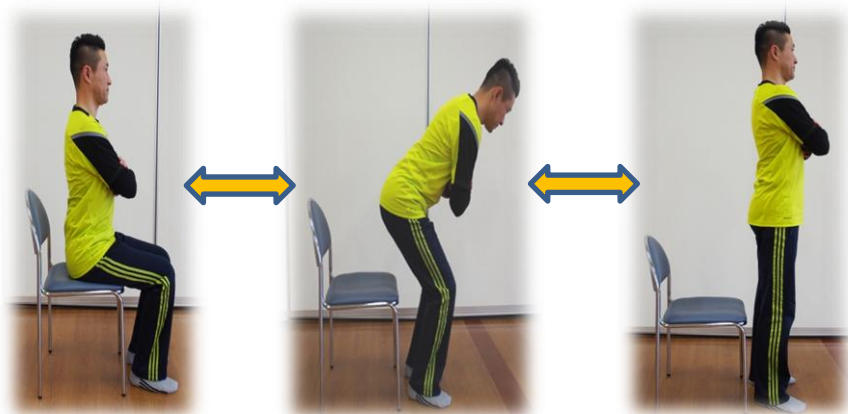
・背もたれから背中を離し、両手は椅子の座面におきます。膝を曲げたまま、両足の上げ下ろしをします。

「1～4」で、両足を上げます。

「5～8」で、両足を下ろします。

【5回】

## ⑧【立ち座り】 ※太ももとお尻の筋力アップ



・背筋を伸ばして浅めに座ります。足を肩幅に開き、両腕を組み、しっかりと前かがみになりながら、ゆっくりと立ち座りをします。

「1～4」で、立ち上がります。

「5～8」で、ゆっくり座ります。

【5回】

## 筋力アップ運動の必要性！！



加齢によって、筋力は自然と弱っていくといわれています。

筋力が弱くなると、とっさの動きができなくなり、転倒することがあります。

少しずつでも運動をおこなっていくと、年齢に関係なく筋力は強くなりますよ。

筋力トレーニングは、筋肉回復のため2～3日おいて実施しましょう。

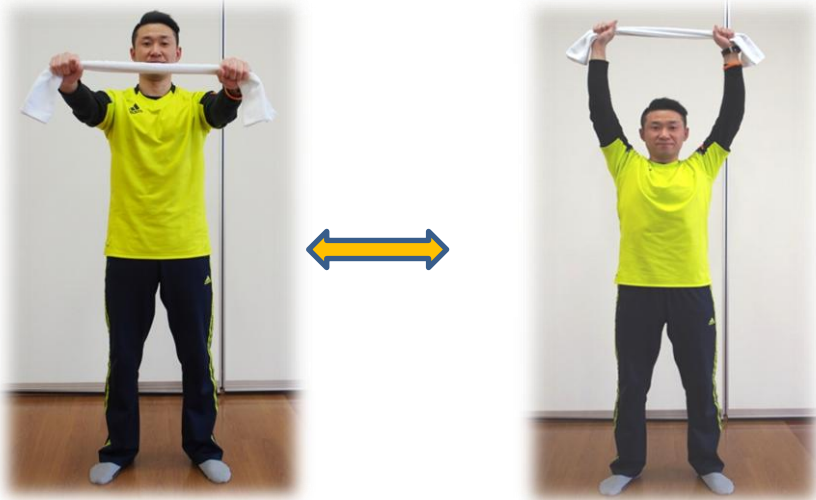


# 筋力アップ運動（上級編）

※立った状態でおこないます。

タオルがない場合は、  
肩幅に腕を広げて行  
いましょう！

## ①【手の上げ下げ】 ※肩周りの筋力アップ



・タオルを肩幅程度に両手で持ち、  
頭の上まで伸ばします。  
背筋もなるべく伸ばすように  
しましょう。

「1～4」で、両腕を上げます。  
「5～8」で、もとに戻します。  
【5回】

## ②【体ねじり】 ※お腹周りの筋力アップ



・タオルを肩幅に持ったまま、両手を  
まっすぐ前へ伸ばし、上体を腰から  
左右にねじります。

「1～4」で、腕を横にねじります。  
「5～8」で、前に戻します。  
【左右交互に各5回】

立ったままの体操は、椅子の背  
もたれに軽く手を置いておこな  
うと、安定した姿勢で体操する  
ことができます。

## ③【かかと上げ】 ※ふくらはぎの筋力アップ



・両手は軽く椅子の背もたれにおき、  
両足同時にかかとを上げます。

「1～4」で、かかとを上げます。  
「5～8」で、もとに戻します。  
【5回】



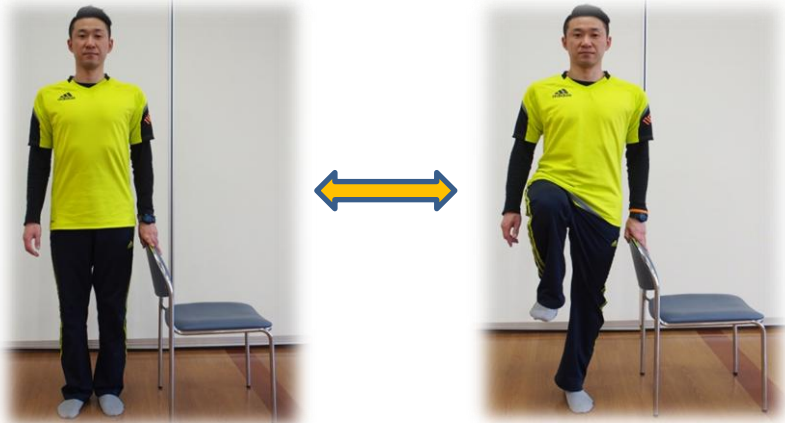
#### ④【スクワット】 ※太ももとお尻の筋力アップ



・足を肩幅に開き、つま先は正面へ向けて、つま先よりも膝が前に出ないように、お尻を出しながら腰を落とします。

「1～4」で、腰を落とします。  
「5～8」で、立ち上がります。  
【10回】

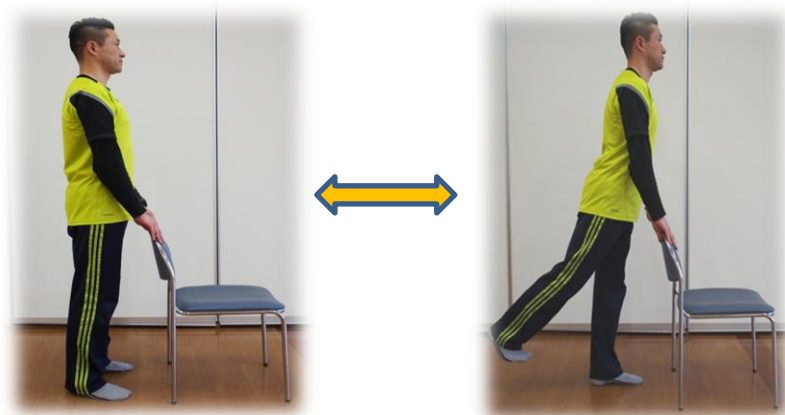
#### ⑤【太もも上げ】 ※股関節周辺の筋力アップ



・まっすぐ立ったまま、足を90度くらいまで上げます。

「1～4」で、足を上げます。  
「5～8」で、足を下ろします。  
【左右交互に各5回】

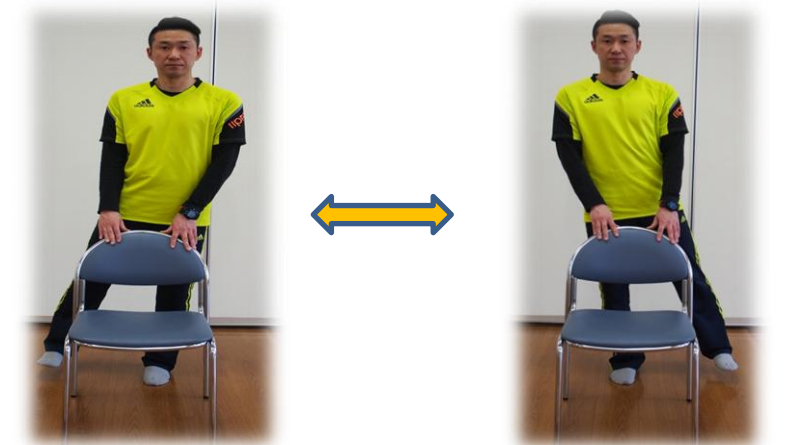
#### ⑥【後ろ足上げ】 ※お尻の筋力アップ



・少し前のめりの姿勢で、足を後ろに上げます。  
※前かがみになりすぎないように注意しましょう！

「1～4」で、後ろに足を上げます。  
「5～8」で、もとに戻します。  
【左右交互に各5回】

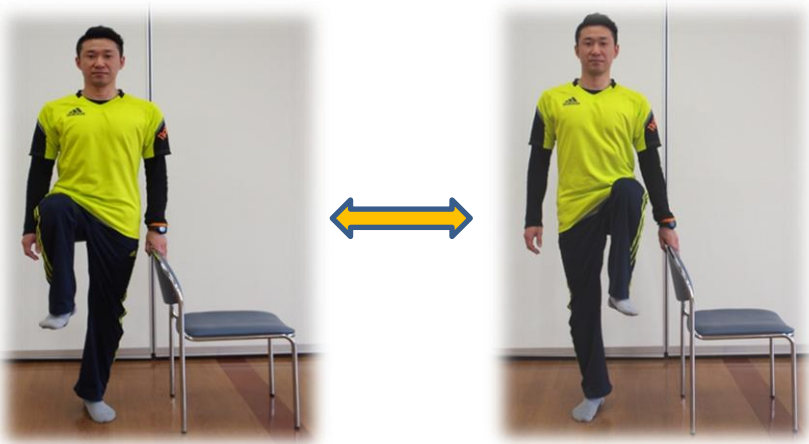
#### ⑦【横に足上げ】 ※お尻周りの筋力アップ



・まっすぐ立ったまま、足を横に広げます。  
※開いた足のつま先は、正面を向くようにしましょう！

「1～4」で、足を横に開きます。  
「5～8」で、もとに戻します。  
【左右交互に各5回】

## ⑧【片足立ち】 ※バランスをとる体操



- ・背筋を伸ばし、片足立ちをします。足の上げ方は自由です。
- ※姿勢が安定しない方は、椅子につかまりながら行ないましょう。

【片足ずつ 30数える】



からだの状態を徐々に安静時の状態に戻すために  
ストレッチ体操をして体を落ち着かせましょう！

ストレッチ体操①～⑥・⑨を行います。  
★マークを参考にしてください。

**おつかれさまでした！！**

**制作：東区全体で取り組む体操のワーキングチーム**

札幌市東区地域包括支援センター  
札幌市東区介護予防センター  
札幌市東区保健支援係

**協力：**

北海道リハビリテーション3団体協議会  
札幌市東老人福祉センター