

いつでも、どこでも、すこしでも

# ねりま ゆる×らく 体操

練馬区オリジナルロコモ体操



# 表紙

動作をしているときに  
息を止めないように注意しましょう

痛みがある方は、  
痛みが出る手前くらいの大きさを動かします

苦手な動作は少しでもよいので動かしていきましょう

タオルを首にかけて、  
椅子に座り、  
背もたれから少し離れて、  
足裏を床にしっかり着けて、  
はじめましょう

# ねりま **ゆる×らく** 体操

いつでも、どこでも、すこしでも

日常動作の中で役立つ基本的な動き方

## ひざを痛めにくい曲げ方は？



足をこぶし1つ分  
開いて立ちます



まっすぐ

## 楽な座り方・立ち方「こんにちは・どっこいしょ」



足の付け根に手のひらを  
上に向けて当てる  
(からだの折れ線！)



「こんにちは」で  
股関節を軸に  
背中を伸ばして前傾する



「どっこい」でお尻を上げる  
腰の悪い方は  
椅子で支える  
ひざを  
つま先より  
前にださない



「しょ」で  
からだを起こし  
立ち上がる

## 前置き裏

体操の中でも、ふだんの動作中にでも注意しましょう

ひざを痛めないための曲げ方は、

- ①足先と同じ方向にひざを曲げること
- ②股関節、ひざの順で動かすこと、です

「こんにちは」で股関節を曲げてから、ひざを曲げる

椅子から立ち上がるときは、

「こんにちは」で股関節を曲げてから、

お尻を上げて「どっこい」、

からだを起こして「しょ」で立ち上がります

何げない毎日のひざの曲げ方に注意することは、

ひざ痛、外反母趾などの足痛、腰痛の予防になります

ねりま ゆる×らく体操をしながら覚えましょう！

1

# 深呼吸



## ①深呼吸

両手をからだの横へ開き、  
鼻から息を吸って口から吐き、  
背中をゆるめます

もう1回  
鼻から吸って、口から吐きます

3回目は、  
横から腕を上げながら息を吸って、  
腕を顔の前でクロスさせ、  
脇に下ろし吐きます

肩の上がない方は、  
上がるところまででけっこうです

②

# もも揺らし



## ②もも揺らし

両手でももをつかみます  
手で揺らしましょう

手で揺らしても  
足を動かしてもけっこうです

### 【効果】

股関節やひざ、腰が痛む方の  
こわばりを軽減させます

③

# ももさすり



### ③ももさすり

足の付け根に手を添えて  
ももからひざまでを  
8回くらいさすります

#### 【効果】

ももの筋肉を温めて動きやすくします

4

# 股関節外側さすり



## ④股関節外側さすり

手をお尻の横に添えて  
股関節あたりを  
8回くらいさすります

### 【効果】

股関節が動きやすくなるように温めます

5

# 腰さすり



## ⑤腰さすり

手を腰に当てて  
上下にさすります

手の届かない方は  
腰に手を当てるだけでも、  
手の甲を腰に当てて  
上下にさすってもけっこうです

### 【効果】

腰を温めて動きやすくし、背筋を伸ばしやすく、  
肩甲骨の動きをよくします  
後ろに手が回りやすくなります

⑥

# 肩の上げ下ろし



## ⑥肩の上げ下ろし

息を吸いながら  
肩を引き上げます

吐きながら下ろします

4回行います

首をすくめないように注意しましょう

### 【効果】

呼吸がしやすくなり、  
歩くときに腕が振りやすくなるので  
バランスのとれた歩きになります

7

# ひじ引き・押し出し



## ⑦ひじ引き・押し出し

両手を前に上げ、握りこぶしをつくって  
息を吸いながら、ひじを引き、  
肩甲骨と肩甲骨をぎゅーっと近づけます

腕を前に伸ばしながら息を吐き、  
背中を丸め、しっかりと手のひらで押し出します

4回ずつ行います

肩が痛む方は、脇のあたりに  
ひじを下げて行いましょう

### 【効果】

ひじを引く動作で息が吸いやすく、  
押し出す動作で息が吐きやすくなります  
歩くときに腕が振りやすくなり、  
バランスのとれた歩きになります  
猫背や反りすぎなどを緩和します

8

# ひじ肩回し



## ⑧ひじ肩回し

左手を肩先に当てます

届かない方は胸のあたりでけっこうです

ひじを前から後ろに小さく回しはじめ、

8回かけてだんだん大きく回していきます

次に後ろから前に小さく回しはじめ、

8回かけてだんだん大きく回していきます

肩が痛い場合は、痛くならない範囲で動かしましょう

右側も同じように

前から後ろに8回、

後ろから前に8回回します

### 【効果】

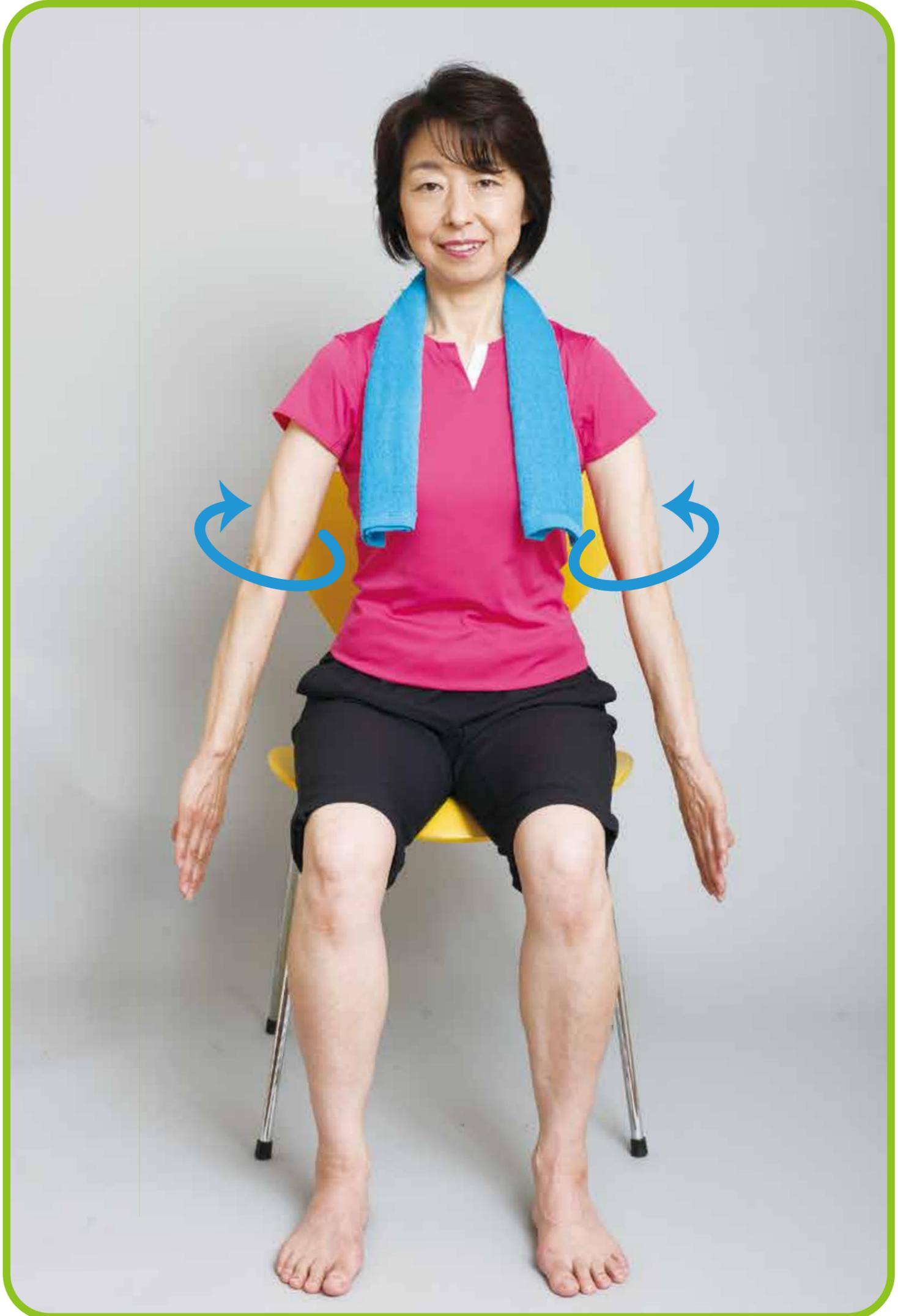
肩こり、猫背や反りすぎを改善します

歩くときに腕が振りやすくなり、

バランスのとれた歩きになります

9

# 腕ひねり



## ⑨腕ひねり

手のひらをからだの横で前向きにします  
手のひらを内側にぎゅーっとひねります  
手のひらが外側を向くまでひねります

もどして、こんどは  
逆に外側にひねります  
手のひらが外側を向くまでひねります

2回目以降は、徐々に大きく  
ひねっていきましょう

内側と外側4回ずつ行います

### 【効果】

肩痛、ひじ痛、手首痛を予防改善し、  
握力の向上を促します  
歩くときに腕が振りやすくなり、  
バランスのとれた歩きになります

10

# 腕の屈伸



## ⑩腕の屈伸

タオルを両手で持ちます

肩の固い方は長め、やわらかい方は  
短めに持ってください

タオルを頭の後ろから上に上げ、  
ひじを伸ばしたまま前に下ろします  
前から頭の後ろに戻します

2回目は、ひざのあたりまで下ろします

3回目は、すねのあたりまで下ろします

4回目には、タオルを左足の指の裏にかけます  
足指全体で握れるようにします

ひじが伸ばせる方は、しっかり伸ばしましょう  
肩が痛む方は、できる範囲でけっこうです

### 【効果】

服の着脱が楽になります

肩や背中をほぐし、猫背や反りすぎを緩和します  
歩くときに腕が振りやすくなり、  
バランスのとれた歩きになります

11

# 足指タオル握り・足裏伸ばし



## ①足指タオル握り・足裏伸ばし

タオルを引き上げながらひざを伸ばします  
足の指でタオルをぎゅっと握ります  
指をゆるめて、タオルを引きながら、  
アキレス腱を伸ばします

4回繰り返します

左足からタオルをはずし、  
右足の指の裏にかけます  
右足で4回行います

足が上げられない方は、  
足が上がるころまででけっこうです  
かかとを床につけて行ってください

### 【効果】

足指で地面をつかみやすくし、転倒を予防します  
こむら返りを予防します  
握力をつけるので、物を落としにくくなります

12

# タオルまたぎ



## ⑫タオルまたぎ

タオルを胸の前にかまえます  
左ひざをしっかりと上げて、  
腕を大きく前に出して  
左足でタオルをまたぎます

ひざを大きく上げて、タオルを胸の前まで戻します  
ひざはできるだけ胸まで引き上げるようにしましょう  
足の上がりにくい方は、  
タオルをまたぐだけでもけっこうです

左右2回ずつ行います

### 【効果】

またぐ動作なので、  
ズボンや靴下のはきやすくなります  
つまずきにくく、階段や坂が上りやすくなります

13

# お尻ストレッチ



## ⑬お尻ストレッチ

左ひざの裏にタオルをかけます

両手でタオルを持って、  
ひざを胸のあたりまで引き寄せ、  
息を吐きながらキープします

戻しながら息を吸います

次は、右ひざ裏にタオルをかけ、  
右まで引き寄せてキープします

終わったら、タオルは首に戻します

### 【効果】

お尻や腰を伸ばします

腕の筋力をつけます

爪を切るなどの動作をやりやすくします

14

# グー・チョキ・パー



## ⑭グー・チョキ・パー

椅子に深く腰かけ

手は座面の後ろの方を持っておきます

足を上げます

しっかり上がる方はひざを伸ばします

上がりにくい方は、少し浮かせるだけでけっこうです

足指で、グー・チョキ・パーを4回繰り返します

「グーチョキパー」「グーチョキパー」

「グーチョキパー」「グーチョキパー」

足がつりやすい方は

グーとパーだけでもけっこうです

### 【効果】

足指、足裏を動かしやすくし、

歩くときに地面をしっかりとつかんで、

押し切ることができるようにします

15

# 足首まわし



## ⑮足首回し

足を浮かせたまま

足首を内側から外側へ

4回回します

外側から内側へ4回回します

できるだけひざを動かさないで

足首を回すよう意識しましょう

### 【効果】

歩くときのつまずきを防ぎ、

地面を押し切ることができるようにします

ふくらはぎの血流をよくして、

こむら返りを予防します

16

# つま先かかと上げ下ろし



## ⑩つま先かかと上げ下ろし

つま先とかかを交互に上げ下ろしします

内股や外股にならないように  
気をつけながら、  
つま先、かかを  
できるだけ高く引き上げます

8回行います

### 【効果】

つまずきを防ぎ、歩くときにかかから着地して  
親指で押し切るローリングをしやすくします  
ふくらはぎの血流をよくして、  
こむら返りを予防します

17

# ひざ伸ばし



## ⑰ひざ伸ばし

ひざをゆっくり伸ばして  
前に上げ、ももに力を入れます  
ゆっくり下ろします

足首の力は抜いて、  
ももの力を意識してください

ひざが伸び切らない方は  
できるところまででけっこうです

4回行います

### 【効果】

ひざを伸ばすももの力をつけます

18

# つま先開いて閉じて



## ⑱つま先開いて閉じて

左のつま先を外側へトン、内側に戻してトン、  
右のつま先を外側へトン、内側に戻してトン、

足の裏をすらないように  
リズムカルに、  
足首を動かすように意識して行いましょう

これを左右交互に、4回ずつ行います

### 【効果】

足首の動きをよくして、  
横方向への転倒を防ぎます

19

# ひざ開いて閉じて



## ⑱ひざ開いて閉じて

左ひざを前から上げ、横に開いて下ろします  
横から上げ、前に戻します

右ひざを前から上げ、横に開いて下ろします  
横から上げ、前に戻します

足先でなく、ひざを大きく動かします

動かせる範囲で、姿勢を崩さず行いましょう  
できる方は、ひざを高く上げます

左右交互に2回ずつ行います

### 【効果】

股関節を動かしやすくして、  
横方向へのふらつきや転倒を防ぎます  
(横への転倒は大腿骨頭近位骨折につながります)

# こんにちは・どっこい・しよ



## ㊟こんにちは・どっこい・しょ

手のひらを上に向けて  
股関節に当て、  
背筋を伸ばして、  
「こんにちは」「こんにちは」「こんにちは」  
3回やったら、

4回目は、  
「どっこい」で  
お尻を上げて  
「しょ」で  
立ち上がります

### 【効果】

1. 股関節、2. ひざの順で動かすと、  
力が入りやすくなります  
ゆっくり座れるようになるので、  
背骨の圧迫骨折を防ぎます

21

# 足踏み



座

## ②足踏み

足踏みをします

不安定な方は、歩きながら椅子の後ろに回って、  
背もたれにつかまって、行ってください

椅子に座ったままでもけっこうです

ひじを90度に曲げて、腕を振ります

つま先を下に向けて

かかとを上げ下ろすようにしましょう

椅子に座っている方も

同じように足を動かしましょう

16歩足踏みを行います

### 【効果】

歩くときに足首と足裏、指を

うまく使えるようにします

ふくらはぎの血流をよくします

22

# お尻締め背伸び



座

## ②お尻締め背伸び

足を閉じてお尻をきゅっと締め、  
かかとの上げ下ろしをします

不安定な方は、背もたれにつかまって、  
行なってください

椅子に座ったままでもけっこうです

途中で足が開かないように注意しましょう  
8回行います

椅子に座っている方は  
お尻をグッと締め、  
下腹部に力を入れ、緩める動作を4回行います

### 【効果】

ふくらはぎやお尻の筋肉を強め、  
歩くときに押し出しやすくします  
尿漏れや内臓下垂、O脚、こむら返りを予防します

23

# 片足立ち



座

## ㊦片足立ち

両手を腰に当て

左足に体重を乗せながら右足を浮かせます

下腹部に力を入れ、

左足の足指はしっかり地面をつかみます

不安定な方は、背もたれにつかまって、

行なってください

椅子に座ったままでもけっこうです

左右1回ずつ行います

椅子に座っている方は、バランスをとるつもりで

片足を前に伸ばして、背中、下腹部に力を入れ、

背筋を伸ばしてキープします

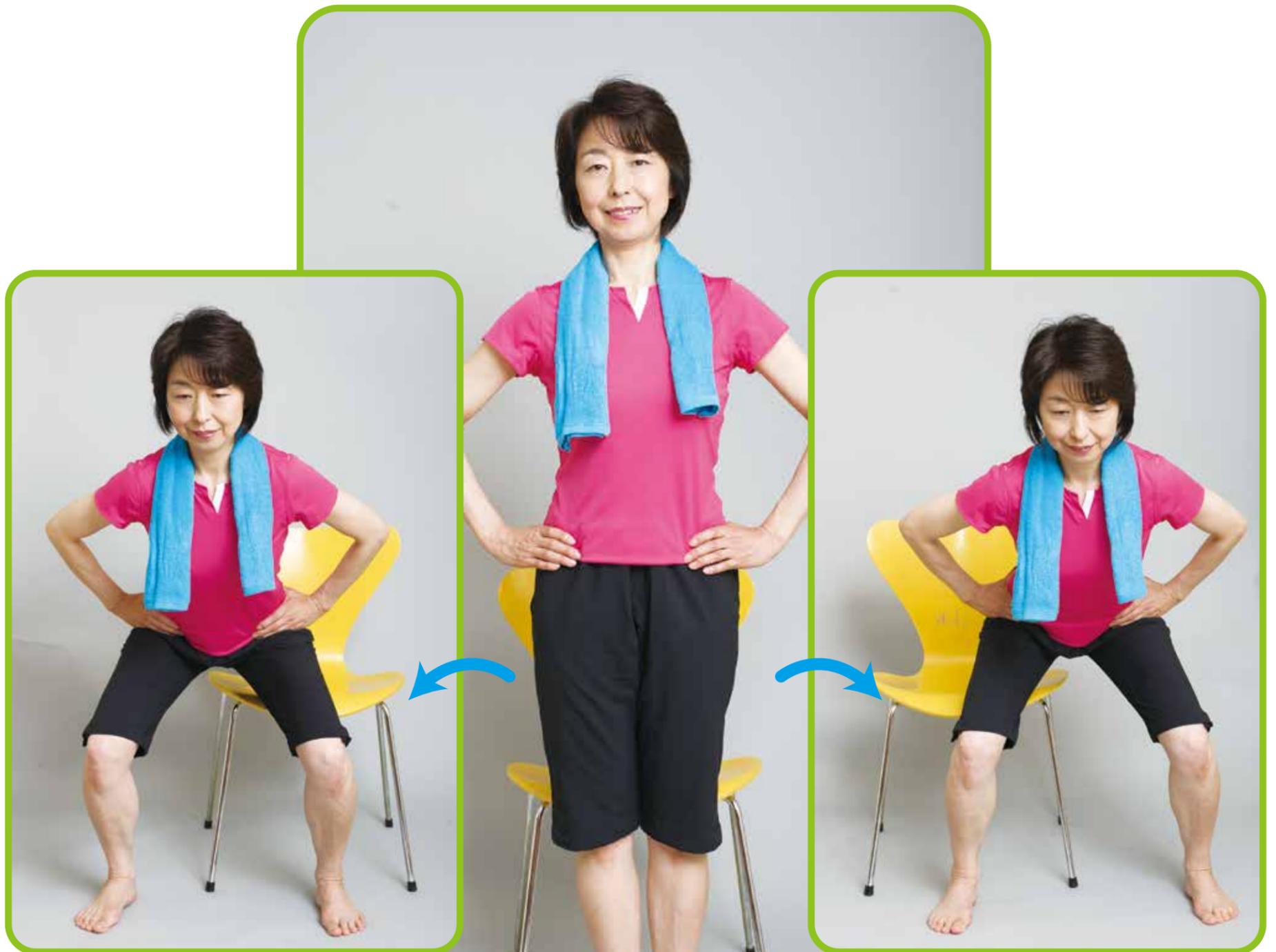
### 【効果】

バランス能力を高め、歩きやすく、

転びにくくします

24

# 横スクワット



座



## ②4横スクワット

左に大きく足を開いて

お尻を引いてひざを曲げ、しゃがみます

足でけて戻ります

右にしゃがんで戻ります

不安定な場合は、背もたれにつかまって

行なってください

座ったままでもけっこうです

椅子に座って行う場合は、

手は軽くもも添えるか、背もたれをつかみます

股関節、ひざの順に曲げること、

足先とひざの向きが同じであることを

意識しましょう

左右4回ずつ行います

**【効果】**

横方向の筋力を強め、転倒を予防します

25

# 足踏み



座

## 25足踏み

足踏みをします

ひじを90度に曲げて、腕を振ります

つま先を下に向けて

かかとを上げ下ろすようにしましょう

椅子に座っている方も

同じように足を動かしましょう

16歩歩いて、

足を肩幅に開いて止まります

背もたれにつかまっている方は、

足踏みをしながら、椅子の前に戻ります

### 【効果】

歩くときに足首と足裏、指を

うまく使えるようにします

ふくらはぎの血流をよくします

26

# ゆるゆる屈伸



座

## ②6 ゆるゆる屈伸

お尻を軽く引き、  
腕をからだの横に下ろして、  
ひざがつま先より前にでないくらい、  
足先とひざは同じ向きであるように意識しながら、  
上下に揺れます

椅子に座っている方は  
座面に手をつき、  
足を伸ばしてバタ足をします

目安は32回です

### 【効果】

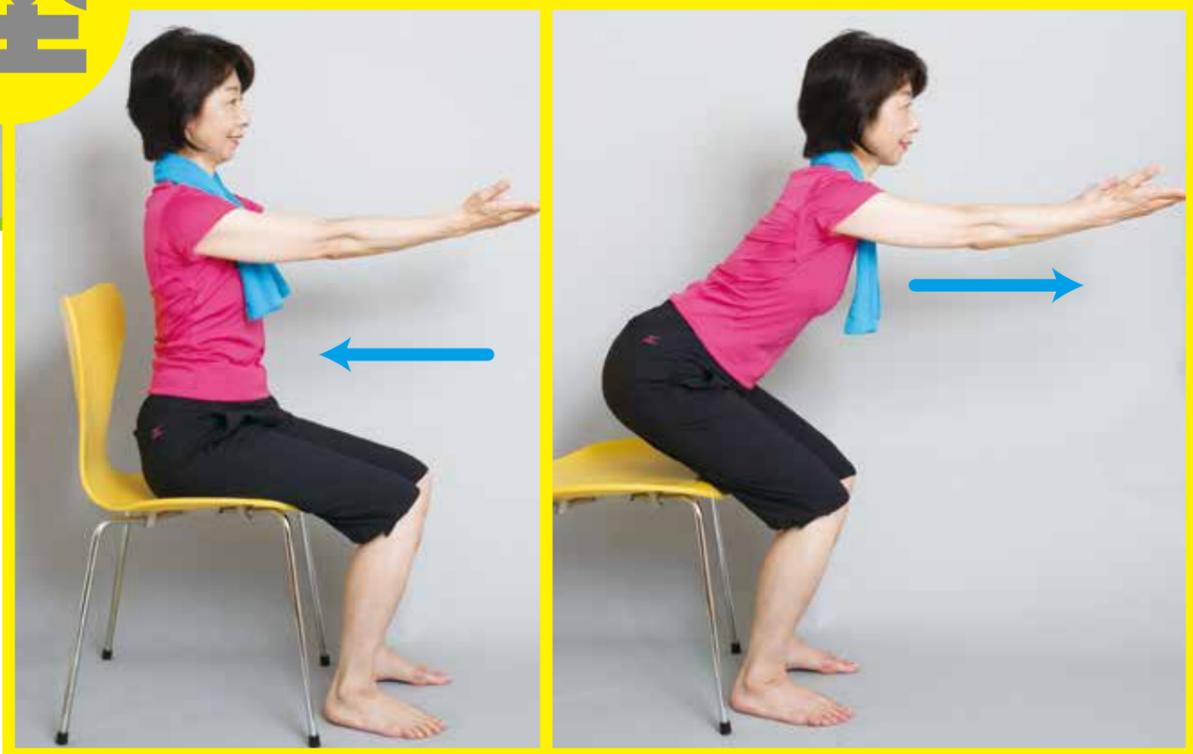
ひざと足の向きが改善され、  
ひざによい曲げ方が身につきます  
ひざ痛、腰痛を緩和し、姿勢がよくなります

27

# すわろうかなスクワット



座



## ②7 すすわろうかなスクワット

手のひらを上に向けて、両手を前に伸ばし、  
股関節から前傾して、ひざを曲げ、  
お尻が椅子につきそうになったら  
立ち上がります

股関節、ひざの曲げる順を忘れずに

4回目に座ります

椅子に座っている方は、  
手のひらを上に向けて、両手を前に伸ばし、  
股関節をしっかり折るように前傾します  
お尻は上がらなくてもかまいません

### 【効果】

椅子の座り立ちがしやすくなり、  
階段や坂が上りやすくなります

28

# もも裏・ふくらはぎストレッチ



## ②8 もも裏・ふくらはぎストレッチ

左足を前に伸ばしてかかとをつけて、  
つま先を上げます

おへそを前に出すように  
からだを前傾させ、  
ももの裏とふくらはぎを伸ばします  
ゆっくり息を吐きながら、キープします

左右1回ずつ行います

### 【効果】

ふくらはぎがつったときに  
すぐに行なうと治すことができ、  
日中何度か行なうと、つるのを防ぐことができます  
歩いた後に行なうと、疲労回復に役立ちます

29

# ひざ開きストレッチ



座



## ㊟ひざ開きストレッチ

左足を右ももに乗せて  
おへそを前に出すように  
背筋を伸ばし、息を吐きながら前傾します

足を上げられない方は、  
両ひざを開いて  
手でひざを支えながら、前傾します

イタ気持ちよいと感じるところでキープし、  
左右1回ずつ行います

### 【効果】

股関節や腰の疲れをとります  
長く座っているときに行なうと  
疲労回復に役立ちます

30

# 足さすり



## ③0足さすり

手を股関節の外側に当て、  
前傾しながら、外側をさすり下ろします

届くところまで行ったら、  
手を内側に回し、さすり上げます

息を吐きながら下ろし、  
吸いながら上げます

4回行います

### 【効果】

足の血流やリンパの流れをよくします  
長く座っているときに行なうと、  
疲労回復に役立ちます

31

# 深呼吸



## ③1 深呼吸

両手をからだの横へ開き、  
鼻から息を吸って口から吐き、  
背中をゆるめます

もう1回  
鼻から吸って、口から吐きます

3回目は、  
横から腕を上げながら息を吸って、  
腕を顔の前でクロスさせ、  
脇に下ろし吐きます

おわりです  
おつかれさまでした