

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



ねりま ゆる×らく体操

いつでも、どこでも、すこしでも

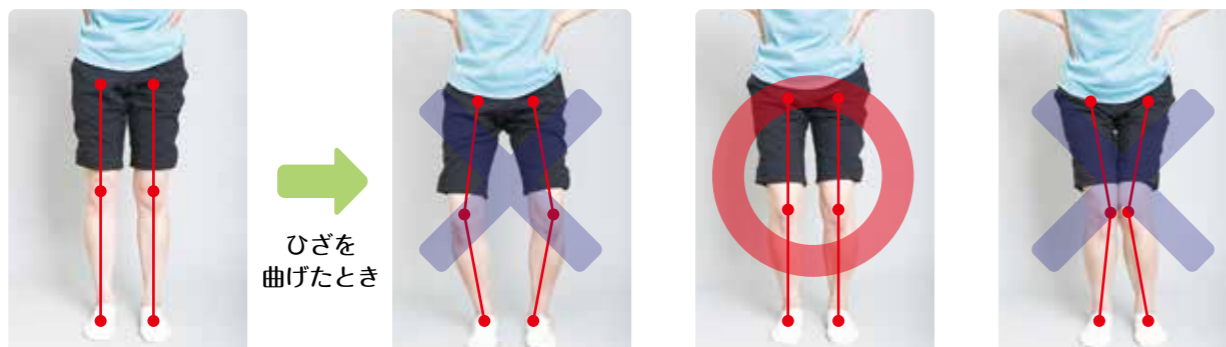
「ねりま ゆる × らく体操」は、無理のない緩やかな運動で骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え、健康寿命を伸ばすことを目的につくられた体操です。身体の歪み、ねじれの原因となる癖を修正し、日常動作を楽にする効果もあります。

体操は、無理なく行うことができる31の動作で構成されています。時間がある時は最初から最後まで行っても良いですし、ちょっとした空き時間にそれぞれの動作を少しずつ行っても効果があります。

また、ひざを痛めにくい曲げ方や「こんにちは・どっこいしょ」の立ち座りなど、日常動作に取り入れると効果的な動きが多く含まれています。ぜひ、普段の暮らしの中で実践し、いきいきとした毎日のために役立ててください。

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つつ分開いて立ちます

ひざを曲げたとき

O脚タイプ

まっすぐ

X脚タイプ

ひざが痛くても大丈夫！楽な椅子の座り方・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(この位置がからだの折れ線！)

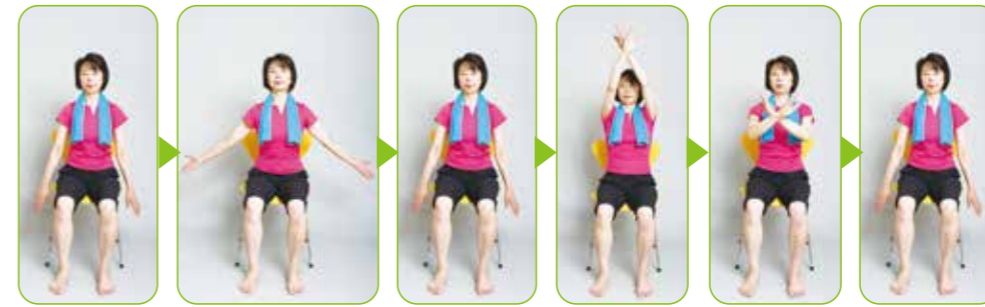
「こんにちは」で股関節を軸に背筋を伸ばして前傾する

「どっこい」でお尻を上げる腰の悪い方は椅子で支える

「しょ」でからだを起こし立ち上がる

1 深呼吸

腕を横に開いて胸を張り、鼻から大きく息を吸う。腕を前に閉じながら息を吐く。腕を横から上げて頭上を通り、息を吐きながら顔の前あたりで手をクロスして両脇を下ろす。



2回繰り返す

Point!

- 肩が上がらないように、ひじを緩めてゆったり動かす
- 腕が上がらない方は、ひじを軽く曲げ、指先から腕が上がるところまで上げ、下ろす
- 鼻から吸って口から吐く
- 胸を開く

2 もも揺らし

ももに手を当て、左右に軽く揺らす。



目安は18回繰り返す

Point!

- 手で動かしても、足だけで動かしてもかまわない

3 ももさすり

股関節からひざまでを上下にさする。



目安は8回繰り返す

Point!

- ももやひざを意識しながらさする

4 股関節外側さすり

股関節の外側をさする。



目安は8回繰り返す

Point!

- 股関節を意識しながらさする

5 腰さすり

両手を後ろに回し、腰を上下にさする。



目安は8回繰り返す

楽バージョン

- ★手を動かすのが大変な方は、手を当てておくだけでもよい
- ★手が届かない方は、お尻の横、ももの外側をさすってもよい
- ★手のひらが体の方へ向けられない方は、手の甲でさすってもよい

6 肩の上げ下ろし

肩を上げ、下ろす。



4回繰り返す

Point!

- 首をすくめずに肩先を上げて、脱力して下ろす

7 ひじ引き・押し出し

手を軽く握り、ひじを横から引き、肩甲骨の間を縮める。腕を前に伸ばしながら、しっかり背中を丸める。



4回繰り返す

Point!

- 肩甲骨の間を縮めた後、背中を丸めることで背筋や肩甲骨の間をしっかり伸ばす

※楽バージョンは、負荷の小さなやりかたです。体調に応じて選択してください。

8 ひじ肩回し

左手を肩か胸あたりに当てて、ひじで円を描くように肩を回す。小さな円から徐々に大きな円に。



- Point!**
○きちんと円を描くことが目標
- 楽バージョン**
★肩が痛む場合は、痛くならない範囲で動かす

前から後ろへ、後ろから前へ各8回。右手も同様に行う。

9 腕ひねり

両手を脇に下ろしたままで、内側にひねり、外側にひねる。徐々に大きくひねっていく。



- Point!**
○指先、ひじをしっかり伸ばして腕全体でひねる
大きく動かすときは肩甲骨、胸の真ん中から動かす意識ができるとよい

内外4回ずつ繰り返す

10 腕の屈伸

タオルの端を持ち、上上げてから前に下ろし、前から上げて肩の位置に戻す。徐々に大きく体を前後に動かしていき、4回目に左足の指の付け根にタオルの真ん中を当てる。



- Point!**
○背中をまっすぐにする
○タオルを上へ上げたとき、しっかりひじを伸ばす
- 楽バージョン**
★痛みがある方は、できる範囲で行う
★肩が硬い方は、タオルを長めに持つ

4回繰り返す

11 足指タオル握り・足裏伸ばし

左足を前に伸ばし、足指でタオルをしっかり握り、タオルを手で引いて、足裏、アキレス腱を伸ばす。

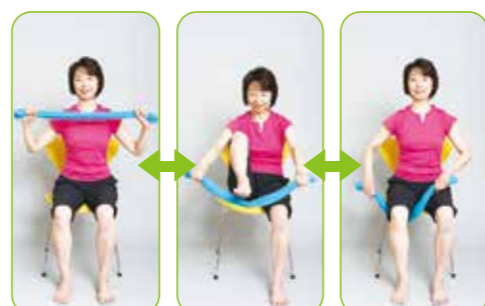


- Point!**
○意識して5本の指を使う
- 楽バージョン**
★ひざを曲げたまま足が上がるところまで、もしくは足を床に下ろしたままで、足指でタオルをしっかり握り、タオルを手で引く、を繰り返す

左右4回ずつ繰り返す

12 タオルまたぎ

タオルをびんと張ったまま胸の前で準備する。腕を伸ばしながらタオルを左足でまたぎ、腕を下から前に戻しながら左足でまたぐ。



- Point!**
○背筋を伸ばしながら行う
○足が上がる方は、がんばってひざを高く上げる
- 楽バージョン**
★足が上がりにくい方は、足が上がる高さでタオルをまたぐ

左右交互に2回ずつ繰り返す

13 お尻ストレッチ

タオルを左ひざの裏に当て、端をしっかり握って息を吐きながら胸に引き寄せ、ひざを曲げたままキープ。息を吸いながらタオルから足を抜く。

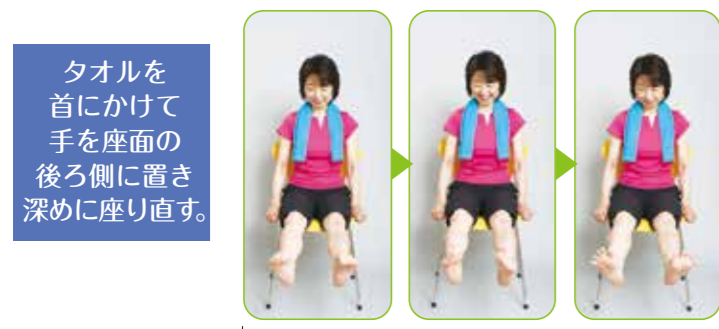


- Point!**
○できれば背中を丸めないように、股関節をしっかり曲げる
- 楽バージョン**
★足が上がるまで持ち上げる

左右1回ずつ

14 グー・チョキ・パー

両足を前に伸ばし、足指を握ってグー、親指を上げてチョキ、指を広げてパーを繰り返す。



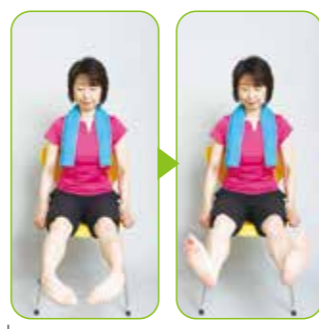
- Point!**
○しっかり指を動かす
- 楽バージョン**
★チョキができない方、足がつりやすい方は、グー、パーのみ繰り返す
★できるだけひざを伸ばして行いたい、難しければ、足を少し浮かせるだけでもよい

4回繰り返す

タオルを首にかけて手を座面の後ろ側に置き深めに座り直す。

15 足首まわし

足を浮かせたまま、両足首を内から外へ、外から内へ4回ずつ回す。終わったら足を軽く開いて床に下ろしておく。



- Point!**
○足全体を回すのは股関節の動作なので、ここではひざを動かさずに足首だけ回せるようにする
- 楽バージョン**
★足が上がるまで持ち上げる

内回し外回し4回ずつ

16 つま先かかと上げ下ろし

手を座面の横に当てておき、かかとを付けたまま両足のつま先を上げる。次につま先をつけて両足のかかとを上げる。



- Point!**
○体はまっすぐにしたままで足首を動かす意識が大切
○つま先の向きとひざの向きをできるだけ正面に向ける

つま先・かかと8回ずつ

17 ひざ伸ばし

両足同時にひざを伸ばし、曲げる、を繰り返す。



- Point!**
○足を下ろすときに力を抜かないでそっと下ろす
○足の甲は伸ばさない
○できる方は、ひざが床と平行に、しっかり伸びるまで足を上げる

4回繰り返す

18 つま先開いて閉じて

左足かつま先これを



- Point!**
○できるだけ引つま先で地面をタップする
○できればひざひざ下をよく動かす
- 楽バージョン**
★ひざを手で押さえてもよい

左右交互に4回ずつ繰り返す

19 ひざ開いて閉じて

左ひざを開いて外へ、閉じて内へ、これを左右交互に繰り返す。



- Point!**
○ひざ下が床と垂直になるようにする
○つま先だけを動かさずに、股関節から足を持ち上げる
- 楽バージョン**
★ひざが内側に曲がってしまう方は、小さく回すようにする

左右交互に2回ずつ繰り返す

20 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、ここから折るように前傾（こんにちは）して戻るのが3回。4回目でお尻を上げ（どっこい）で立ち上がる（しょ）。



Point!

- 股関節を折り、ひざを伸ばすという順で動作することで立ち上がりやすくなる
- できるだけ背中を丸めないように背筋を伸ばして前傾する

★座ったままの場合

前傾（こんにちは）して戻るのが4回。手を座面に置いて行ってもよい。



21 足踏み

ひじを90度くらいに曲げて足踏みをする。



16歩

Point!

- 上げるときはかかとから、着地するときはつま先から

★座ったままの場合

ひじを曲げて腕を前後に振り、足踏みをする。



16歩

★動作が不安定な方は椅子の後ろまで歩き、背もたれにつかまる。



22 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する。（★不安定な方は椅子の背もたれにつかまる）



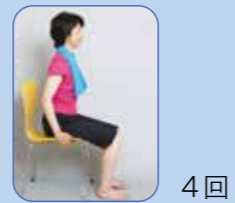
8回繰り返す

Point!

- 背伸びしているときに、もの間の隙間が広がらないようにする
- 親指で地面を押すようにしてかかとを上げる
- お尻はしっかり締めたまま上げ、下ろしたときに緩める

★座ったままの場合

両足を閉じてもの内側をしっかりと閉じ、お尻をきゅっと締め、緩める。



4回

23 片足立ち

右足を上げてパラ椅子の背



左右1回ずつ

Point!

- 下腹部に力を入れ、足指で床をしっかりつかむ

げてひざを曲げ、両手を腰に当てる。取。（★不安定な方はもたれにつかまる）



左右1回ずつ

★座ったままの場合

足を前に伸ばし、両手を腰に当てキープ。できる方は、少し前傾して足裏に体重を乗せる。

24 横スクワット

左に大きく足を開いてひざを曲げ、伸ばして戻す。手は軽くもの上に乗せる。（★不安定な方は椅子の背もたれにつかまる）



左右4回ずつ繰り返す

Point!

- 足を開いてつま先で着地して足裏がついてからひざを曲げるようにする
- しゃがむときにはしっかりお尻を引き、戻すときはつま先で蹴り出すようにする

楽バージョン

★脚力の弱い方は、浅めに行う



★座ったままの場合

手をひざのあたりに乗せ、左に足を開いてから左足にくっつく体を傾け、戻す。左右交互に4回繰り返す。両足の裏に均等に体重を乗せるようにする。

25 足踏み

(21と同じ)



16歩

★座ったままの場合

ひじを曲げて腕を前後に振り、足踏みをする。



16歩

26 ゆるゆる屈伸

股関節、ひざの順で曲げ、軽く屈伸する。腕は動かさず横にだらんと下ろしておく。



目安は32回

Point!

- ひざがつま先よりも出ないくらいの浅い屈伸にする
- できるだけひざと足の向きを同じにする
- 腰を反らせない

★座ったままの場合

足を浮かせて、バタ足のようにゆらゆら揺らす。



目安は32回

27 すわろうかなスクワット

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



3回繰り返す

4回目に座る

Point!

- 股関節を折ってからひざを曲げ、お尻を後ろに引く
- 顔は正面に向ける
- つま先とひざは正面に向ける



★座ったままの場合

手のひらを上に向けて、両手を前に伸ばす。背筋を伸ばし顔を上げたまま前傾し、戻るのが4回繰り返す。お尻が浮かさなくてもよい。

28 もも裏・ふくらはぎストレッチ

両手をももの上に乗せ、左足を前に出してかかとを着け、つま先を上げて股関節から前傾し、胸を張って前を見る。



左右1回ずつ

Point!

- 前傾は、ももの裏が張るところ（イタ気持ちよいと感じるところ）まで。

29 ひざ開きストレッチ

左足をあぐらのように右ももの上に乗せて、股関節からやや前傾する。



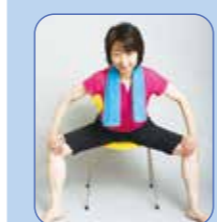
左右1回ずつ

Point!

- お尻の外側やももの外側が伸ばされる感じがあればよい
- 呼吸を止めないことが大切

★足が乗せにくい場合

両足を開き、手をももの上に乗せ、背筋を伸ばしながら前傾する。



左右1回ずつ

30 足さすり

手を股関節の外側に当て、前傾しながら足をさすり下ろす。届くところまで手を内側に回し、さすり上げる。足の付け根もなぞる。



4回

Point!

- 手のひらをぴったり体につける

楽バージョン

★体が硬い方は、届くところまで前傾すればよい

31 深呼吸 (1と同じ)



おつかれさまでした!

ロコモティブシンドローム (ロコモ) とは…

(公益社団法人 日本整形外科学会『ロコモティブシンドローム』パンフレットより)

ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

こんな状況は要注意！ 7つのロコチェック

心あたりはありませんか？こんな症状があったら、ロコモに該当する可能性があります

片足立ちで靴下がはけない

2kg程度の重い物を持って持ちかえるのが困難である

家の中でつまずいたり、すべったりする

15分くらい続けて歩くことができない

階段を上がるのに手すりが必要である

横断歩道を青信号で渡り切ることができない

家のやや重い仕事が困難である



【体操制作・監修】



健康運動指導士
(一社)ケア・ウォーキング普及会 代表
東海大学 医学部 客員教授

黒田恵美子

【音楽制作】



作曲家
東海大学 教養学部芸術学科
特任教授

二宮 洋

【制作・著作】

練馬区

【発行・問合せ】

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

練馬区 健康部 健康推進課

Tel:03-5984-4624 (直通)



協力 練馬区健康体操普及会
体操を通じて健康づくりを地域に広めるボランティア団体です

練馬区公式アニメキャラクターねり丸
© 練馬区

