

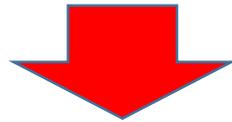
はぴねす体操法



はぴねす鍼灸接骨院
筑後市山ノ井362-3
0942-27-7550

筋肉のトレーニングをすることで転倒を予防し、
ケガをしない体づくりをする！

なぜ筋肉量が減ると転倒しやすくなるのか？



脚を上げる筋肉が低下し、歩幅が狭くなり、歩くときのスピードが落ちます。
次第につま先も上げにくくなり、すり足で歩くようになってしまい、つまづいて、
転倒しやすくなります。

しかし、筋肉は**何歳になっても**トレーニングすることで、
ある程度取り戻すことが可能です。



筋肉のトレーニングの 効果を上げる6か条

1.生活に取り入れて毎日続ける

「朝目覚めたら布団の上で」「テレビを見ながら」「家事の合間に」など、筋肉のトレーニングを日常生活に取り入れて、毎日実践しよう。

2.呼吸は止めずに行う

呼吸を止めて行くと、カんでしまい、**血圧が上がる**ので危険。

自然な呼吸をしながら行なう。声を出してゆっくりと数を数えながら行なうと良い。

3.鍛える部分、伸ばす部分を意識する

漠然と体を動かすのではなく、鍛えている部分や伸ばしている部分を意識して行なう。ただしその部分に痛みを感じるほど強い負荷をかけないこと。



4. ゆっくりと動かす

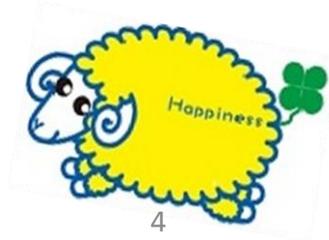
反動をつけて行くと、必要以上の力が筋肉や関節にかかって、関節を痛めるなどの原因になります。必ずゆっくりと動かしてください。

5. 体調が悪いときは行わない

血圧が高いなど体調が悪いときは無理をせず休むことも大切です。また、運動中に痛みを感じた時も運動を中止してください。

6. 病気がある人はまず担当医に相談する

高血圧、心臓病、腎臓病など何らかの病気がある人、服薬中の方は事前に必ず担当医に相談してください。



片膝上げ筋トレ(大腰筋)

・方法

①両手でイスの座面を掴みます。

②ひざを曲げたまま、
右足をゆっくり上げます。

③ゆっくり下ろします。

※左足も同様に行います。

※左右交互に各10回
ゆっくり行いましょう。



脚上げ筋トレ(大腿四頭筋)

・方法

①両手でイスの座面を掴みます。

②右足をゆっくりとまっすぐ伸ばしてから下ろす。

※左足も同様に行います。

※左右交互に各10回
つま先を上に向けることを意識しましょう。



つま先上げ筋トレ(前脛骨筋)

・方法

- ①両手でイスの座面を掴みます。
- ②踵をつけたまま、左右交互に足のつま先を上げ下げします。

※左右交互に各10回
頑張りましょう。



脚引き筋トレ(大殿筋、ハムストリングス)

・方法

- ①足を肩幅に広げ、イスの背もたれをもちます。
- ②右足を伸ばしたままゆっくりと後ろへ上げます。
- ③1秒間静止してから①の姿勢に戻す。

※左足も同様に行います。

※左右交互に各10回
ゆっくりと行ないましょう。



横隔膜の筋トレ

・方法

- ①仰向けになり、膝を軽く曲げます。
- ②お腹にタオル(重りとなる物)をのせます。
- ③鼻から息を吸ってお腹をふくらませます。
- ④口から息を吐き出しながら
お腹をへこませます。

・**注意** 肩に力が入らない様にする事。
吐く方を意識して行う。

※5回～10回
お腹を意識して行いましょう。



ボールを使った運動

注意事項

- ・体に痛みのない範囲で行う事
- ・運動する時、周りに鋭利な物や火気の近くでは行わない事
- ・ボールを落とした時は、運動を中断し落ち着いてボールを拾う事
- ・体調に不安のある時は行わない事
- ・ボールに空気が入っているか確認する事



太もも転がし

- 目的
ボールに慣れるように準備体操

- 方法
太ももの上でボールを
前後に転がします。

※5回～10回
ボールに慣れましょう。



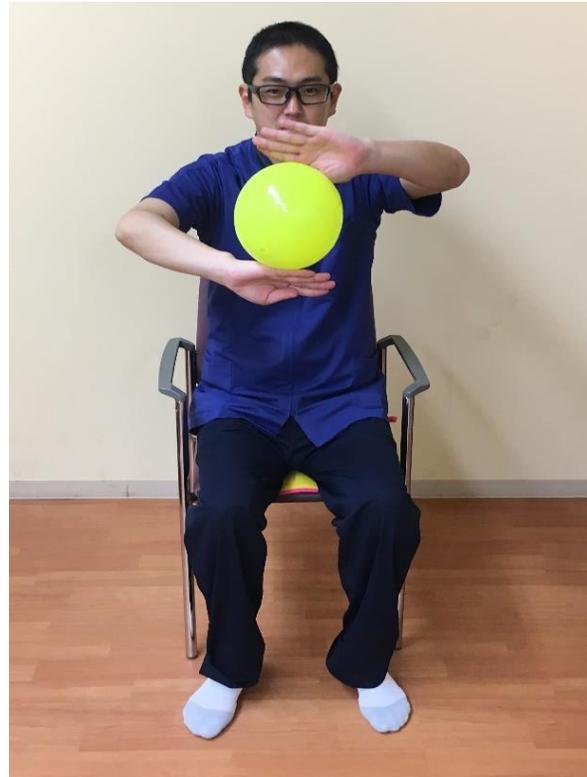
ボールを腕で転がす

・目的
協調性向上

・方法
手や腕を使って
前後に転がします。

※5回～10回

手の全体を使うようにいましょう。



指でボールをつぶす

• 目的
握力強化

• 方法

- ①胸の前にボールを持ちます。
- ②右指でボールをつぶします。
- ③左指でボールをつぶします。
- ④両指でボールをつぶします。

※5秒・3～5回

声に出して数えながらしましょう。



手でボールをつぶす

・目的

大胸筋と上腕部の筋力強化

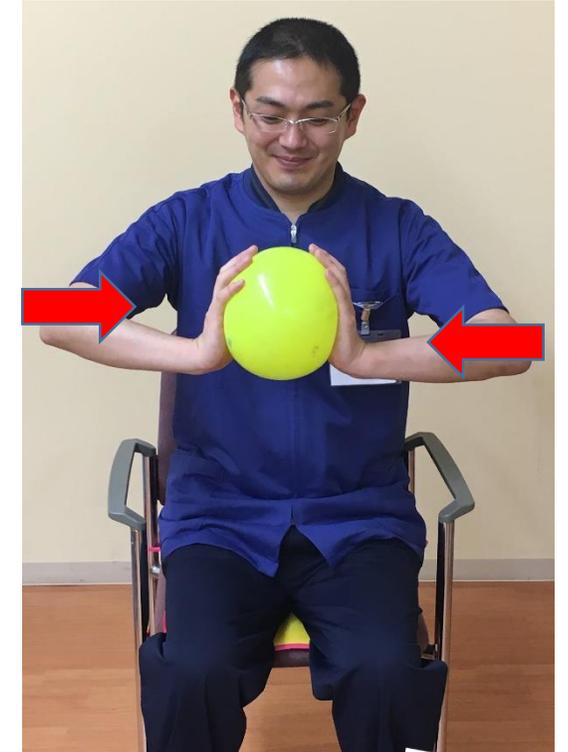
・方法

- ①下腹部に軽く力を入れ、胸の前にボールを持ちます。
- ②指先を天井に向けて手首と肘を平行にして、左右均等につぶします。

・**注意** 腕だけではなく、胸も意識して力を入れる。

※5秒・5回

声に出して頑張りましょう。



ボールをたたく

・目的
巧緻性・集中力の強化

・方法

- ①太ももの上にボールを置きます。
- ②小さく優しくたたきます。
- ③大きく強くたたきます。

※②③各10回
強弱をつけて行いましょう。



足裏全体でボールをつぶす

• 目的
足首の可動域向上

• 方法
①ボールの上に足を置きます。
②つま先や踵、足裏全体で
ボールをつぶします。

※5～10回
足裏全体を使いましょう。



(全体)



(つま先)



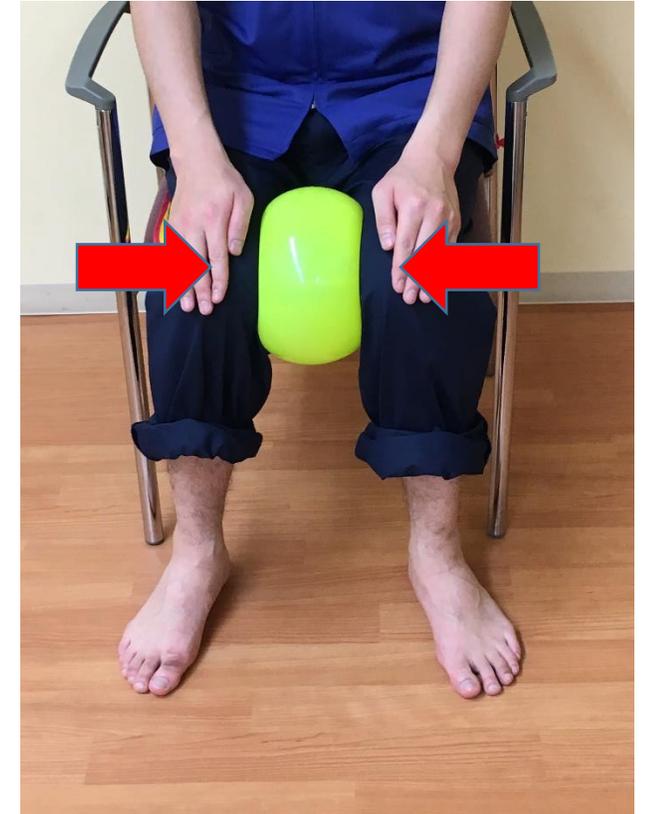
(踵)



膝でボールをつぶす

- 目的
内転筋(内もも)の強化
- 方法
 - ①下腹部に軽く力を入れ、
太ももにボールを挟みます。
 - ②太ももの内側で左右均等に
ボールをつぶします。

※5～10回
頑張りましょう。



ボールを挟んで片方の膝を伸ばす

- 目的

膝周りの筋肉の強化

- 方法

①下腹部に軽く力を入れ、
太ももにボールを挟みます。

②踵から押し出すように
膝を伸ばします。

※ゆっくりと戻し、
左右交互に行います。

※5～10回

ゆっくりと行いましょう。



お腹でボールをつぶす

- ・目的

腹直筋(お腹の筋肉)の強化

- ・方法

- ①お腹の前にボールを持ちます。
- ②お腹に力を入れたまま前屈し、ボールをつぶします。

※5回

お腹を意識して頑張りましょう。



8の字回し

- 目的

股関節の周りの筋肉の強化
股関節の柔軟性向上

- 方法

- ①右足を上げながら、
外側から内側へボールを回します。
※左足も同様にします。
- ②右足を上げながら、
内側から外側へボールを回します。
※左足も同様にします。

※3～5回

無理ない範囲に行ないましょう。



膝裏でボールをつぶす

- 目的

大腿四頭筋(太ももの全面の筋肉)の強化・膝痛の改善

- 方法

- ①長座の姿勢で座り、片足の膝裏にボールを置きます。
- ②つま先を起こし、膝裏を伸ばすようにボールをつぶします。

※5～10回

つま先を上に向けて行ないましょう。



前方へ腕を伸ばす

- 目的
肩関節の可動域向上・柔軟性向上

- 方法

- ①胸の前にボールを持ちます。
- ②前方に腕を伸ばします。

※5秒・5回

数えながら頑張りましょう。



上方・下方に腕を伸ばす

• 目的
肩関節の可動域向上・柔軟性向上

• 方法

- ①胸の前にボールを持ちます。
- ②上方に腕を伸ばします。
- ③下方に腕を伸ばします。

※5秒・5回
ボールを目で追いましょう。



左右に腕を伸ばす

- 目的
肩関節の可動域向上・柔軟性向上

- 方法

- ①胸の前にボールを持ちます。
- ②右に腕を伸ばします。
- ③左に腕を伸ばします。

※5秒・5回
ボールを目で追いましょう。



左右水平に大きく 円を描きながら動かす

- 目的

肩関節の可動域向上・柔軟性向上

- 方法

- ①胸の前にボールを持ちます。
- ②右から左に円を描きながら動かします。
- ③左から右に円を描きながら動かします。

※3～5回

ゆっくり頑張りましょう。



上下時計回り、反時計回りに 円を描きながら動かす

- 目的

肩関節の可動域向上・柔軟性向上

- 方法

- ①胸の前にボールを持ちます。
- ②下方から時計回りに円を描きながら動かします。
- ③反時計回りに円を描きながら動かします。

※3～5回

ゆっくり行いましょう。



ボールを上に向けてキャッチ

- 目的

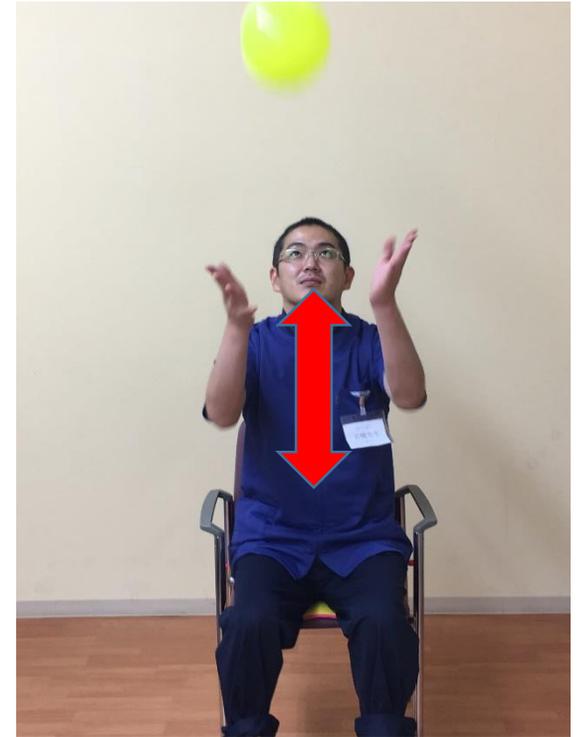
反応性・俊敏性の強化

- 方法

- ①みぞおちの前にボールを持ちます。
- ②頭より上にボールを投げてみぞおちの前でキャッチします。

※5回

高く上げ過ぎず無理の無い範囲で行いましょう。



ボールを床にバウンドさせてキャッチ

- 目的

反応性・俊敏性の強化

- 方法

- ①みぞおちの前にボールを持ちます。
- ②床にボールをバウンドさせてキャッチします。

※5回

ゆっくりと行ないましょう。



タオルを使った運動

注意事項

- ・身体に痛みのない範囲で行う事
- ・運動する時、周りに鋭利な物や火気の近くでは行わない事
- ・体調に不安のある時は行わない事
- ・肩幅よりも少し長いタオルを使う

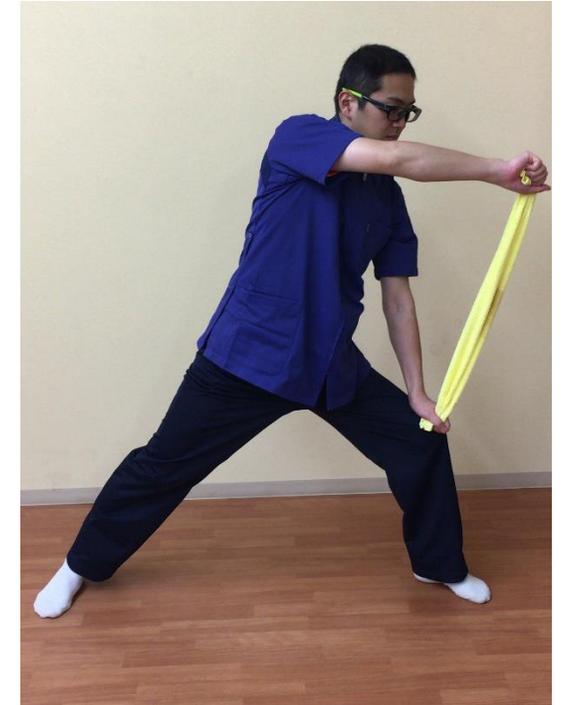


上体のひねりと膝のストレッチ

・方法

- ①両足を大きく開く
両手でタオルを持つ
- ②右膝を曲げ、上体をひねる
左手で右膝をタッチ
- ③左膝を曲げ、上体をひねる
右手で左膝をタッチ

※左右各4回



ポイント

曲げてない方の膝をしっかり伸ばして行います。
下を向かず、背中をしっかり起こして上体をひねります。



タオル絞りで一歩前進

・方法

①タオルを4つにたたむ

横にして両手で持つ

②右足を一歩前に出す

前側に両肘を伸ばしタオルを強く絞る
(右を手前に)

タオルを持ち直してさらに絞る

※左足も同様に行う

※左右各4回



ポイント

肘を伸ばして強く握りましょう。



タオルでスイング

・方法（タオルを真ん中から結んで使います）

①右手でタオルの端を持ち

息を吸いながら、タオルを後方にスイングします。

②息を吐きながら、タオルを前方にスイングします。

再度後方にスイングします。

③再度前方にスイングし、

両手を前に出し、タオルを左手に渡します。

※8秒・4回

ポイント

タオルを持つ手の動きを見ることで、上半身の動きがスムーズになります。

常にリズムカルに屈伸しながら行ないましょう。



太ももの筋力アップとストレッチ

・方法

- ①右の太ももの下にタオルを入れ
タオルを両手で持つ
- ②両手でタオルを引き上げて、
右膝を持ち上げる
- ③かかとを押し出すようにして
右膝を伸ばす
- ④膝を伸ばしたまま
かかとを床につける
脚の後ろ側をストレッチ
右足を元に戻す

※8秒・2～4回



ポイント

よい姿勢で下腹に力を入れ、両手でタオルを引き上げましょう。
かかとを下ろした時、背すじを伸ばしましょう。



前屈と上体お越し

・方法

- ①両手でタオルを持ち両足を大きく開きます。
前屈し、上半身を上下に軽くゆすります。
- ②タオルを斜め上に上げて、
できるだけ膝を曲げずに上体を起こします。

※8秒・4回

ポイント

息を吐きながら前屈し、上体を起こして息を吸います。
制限のある方は無理をせず、軽く動かします。

