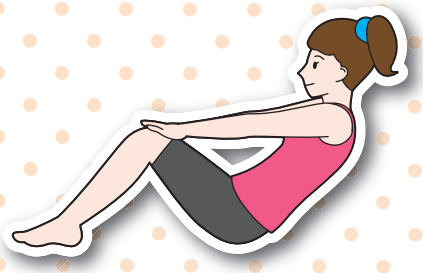
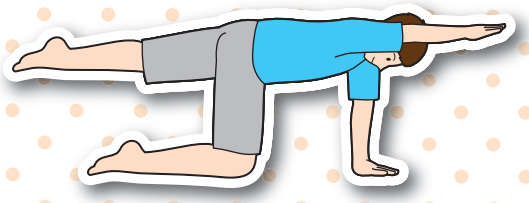
秋田市



いいあんべぇ体操



仲間とあつまってきがるにたいりょくづくり!

健康寿命を延ばしましょう!

もくじ

いいあんべぇ体操とは?……1
いいあんべぇ体操一覧……2
ストレッチ運動……3〜9
椅子に座ったままできるストレッチ……10
筋力アップ運動……11〜12
身近なものを使った筋力トレーニング……13
バランス運動……14

氏名

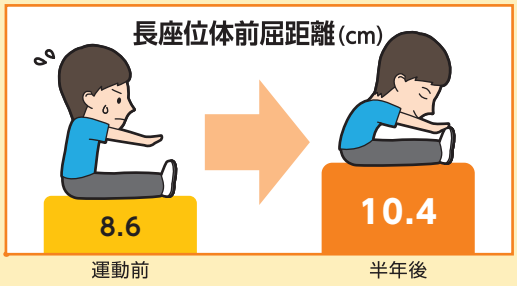
いいあんべぇ体操とは？？

「いいあんべぇ体操」は、生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる運動を紹介したものです。本体操は、監修者である秋田大学大学院医学系研究科の若狭正彦教授らの研究チームにより、運動の効果や安全性が確認されています。働く世代からシニア世代まで、幅広く気軽に活用していただき、健康づくりの一助としてお役立てください。

いいあんべぇ体操の効果

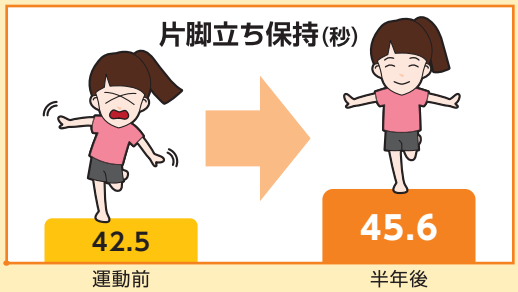
効果その1 柔軟性の向上

筋肉が伸びやすく、関節が大きく動くことを「柔軟性が高い」と言います。
柔軟性が向上すると、
■肩こりや腰痛などの体の痛みを予防・改善することができます。
■リラックス効果や疲労回復、ケガを予防することができます。



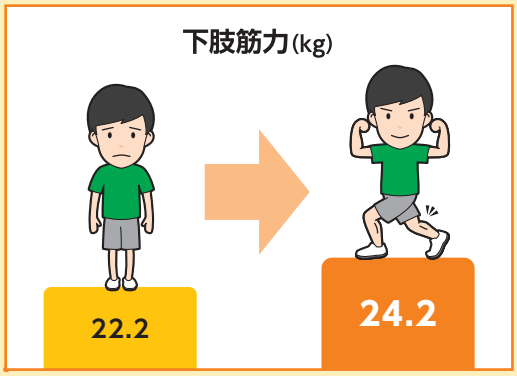
効果その2 バランス能力の向上

バランス能力とは、静的または動的な動作において、姿勢を維持する能力のことです。「立つ」・「歩く」など私たちが生活する上でとても重要です。
バランス能力が向上すると、
■転びにくくなります。



効果その3 筋力の向上

活動的な生活を送るために、筋力を維持することはとても重要です。
体を動かす習慣がないと、筋力は顕著に低下しますが、運動習慣を身につけることで、高齢者であっても筋力を維持・向上することができます。
筋力が向上すると、
■「立つ」・「座る」などの基本的な動作が楽になります。
■いつまでも自分の足で元気に歩くことができます。
■バランス能力がさらに上がります。
■基礎代謝が上がり、太りにくくなります。



※秋田市内10地区(川尻、大住、桜小、旭南、牛島、勝平、泉、寺内小、金足、太平)体力づくり教室参加者175名の比較(平均年齢70.6歳)

楽しく安全に運動するためのポイント

水分補給を忘れずに
●汗で失われた水分を補い、上昇した体温を下げることで脱水症や熱中症の予防に効果的です。ポイントは、のどの渇きを感じる前に水分を補給することです。

無理な運動は禁物です
●体に痛みがあるなど、体調がすぐれない時は、運動はお休みしましょう。
●運動中や運動後に強い痛みなどを感じた場合は、専門医に相談しましょう。

記録をつけましょう
●運動によって良い変化があれば、手帳などに記録しておきましょう。
記録することは、運動を続けるための励みになります。

**※治療中の疾患や健康状態に不安がある場合は、かかりつけの医師などに相談してから始めましょう。
いいあんべぇ体操の実施によって生じる一切の問題および事故については、自己責任となります。**

シニア世代のみならず、働き盛りの時期からこの体操に取組むことにより、ロコモティブシンドローム※を予防することができます。この体操を継続し、いつまでも自分の足で歩き続けられる元気な身体をつくりましょう。

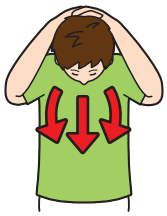
※ロコモティブシンドローム：運動器の障がいにより「要介護」になるリスクが高い状態

いいあんべぇ体操一覧

若狭先生

継続は力なり!!

ストレッチ運動

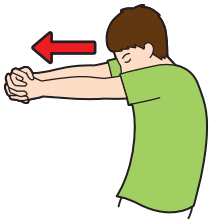


首の後ろ

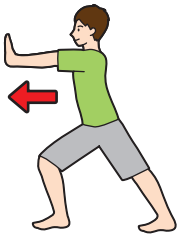
首の横

腕の後ろ

肩



背中



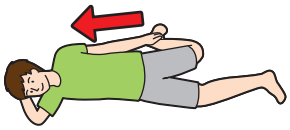
ふくらはぎ

股関節前面

太ももの後ろ

股関節と腰

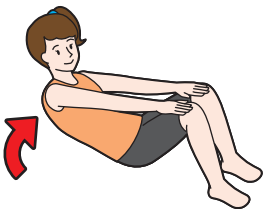
お尻



太ももの前面

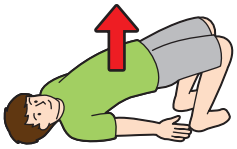
腰のまわり

筋力アップ運動

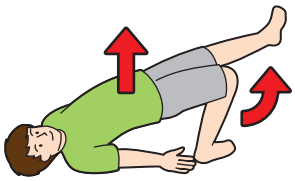


上体上げ

上体斜め上げ



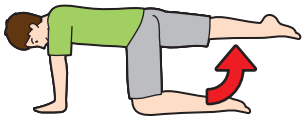
お尻上げ



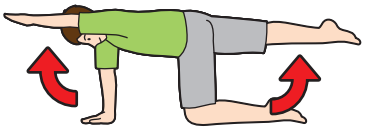
お尻・片脚上げ

四つ這い

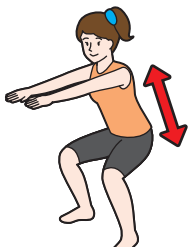
片腕を上げる



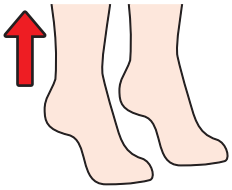
片脚を上げる



片腕・片脚を交互に上げる

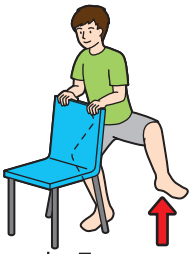


スクワット



かかと上げ

足指グー・チョキ・パー



四股踏み

飛行機

●監修／秋田大学大学院医学系研究科 教授 若狭 正彦　●作成／秋田市

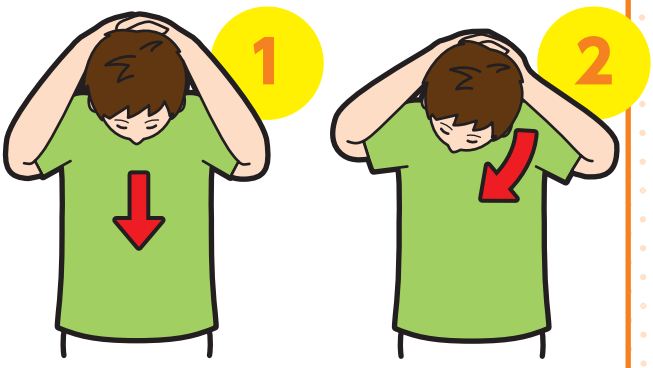
ストレッチ運動

ストレッチ運動を効果的に行うためのポイント

- ゆっくり呼吸をしながら、5〜10秒行いましょう。
- 正しい姿勢で行い、痛みを感じるまで伸ばさないようにしましょう。
- 反動をつけずに行いましょう。
- ▨は、運動が効いている場所を示します。

肩こり解消・予防に効果的なストレッチ

❶首の後ろ



●5〜10秒　●左右各5〜10秒

1 頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。

2 頭を下げた状態から、顔を左右に向けます。

❷首の横

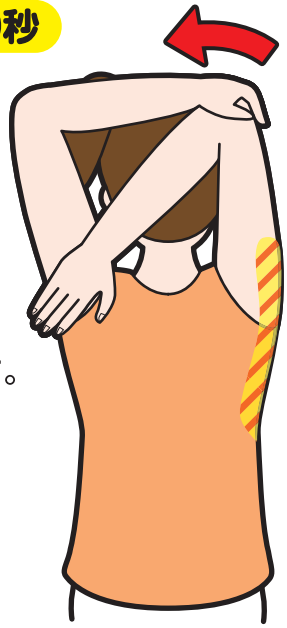
●左右各5〜10秒

❶片方の腕を背中に回します。

❷もう一方の手を反対側の頭の横に置き、そのまま横に倒します。

❸腕の後ろから脇の下

●左右各5〜10秒



❶片方の腕を上げ、肘を曲げます。

❷反対側の手で曲げた肘を上から持ち、頭の方に引きます。

❹肩・肩甲骨（けんこうこつ）周囲

●左右各5〜10秒

片方の腕を伸ばし、反対側の手で手首のところを抱え、胸の方に引きます。

⑤肩甲骨から背中

●5～10秒

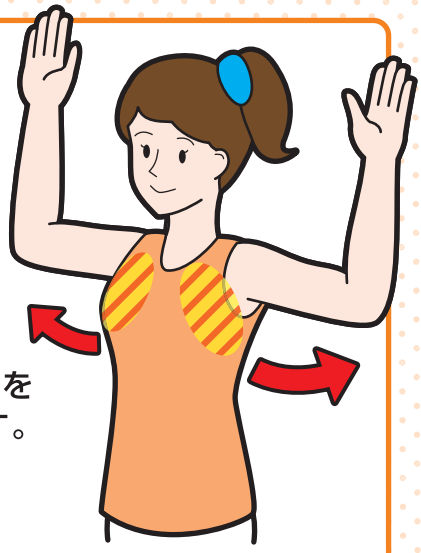
両手を組んで、
肘を伸ばしたまま
腕を前に突き出し、
同時に背中を丸めます。
（頭は、軽く下げます。）

ポイント! 腕は床と平行にします。みぞおちから丸めるよう意識しましょう。

⑥胸の筋

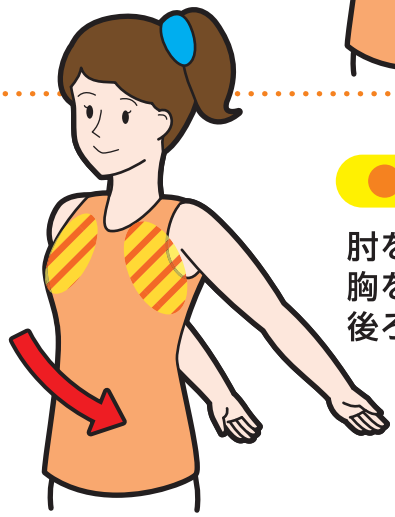
●5～10秒

肘を上げ、
胸を張り、
手のひらを
前に向け、両肘を
後ろに引きます。



●5～10秒

肘を下げ、
胸を張り、両肘を
後ろに引きます。



⑦肩のインナーマッスル

●5～10秒

腰に手の甲をペタッとつけ、
両肘を前に出します。

●5～10秒

両肘をしっかりと体につけ、肘を離さないようにしながら手の甲を体の後ろに引きます。

⑧手首

●左右各5～10秒

1. 片方の腕を前に伸ばし、指先を上に向けます。
2. 反対側の指を伸ばしている方の指先にかけ、手首を反らします。

●左右各5～10秒

1. 片方の腕を前に伸ばし、指先を下に向けます。
2. 反対側の手のひらで、伸ばしている方の手の甲を包み込み、手首を曲げます。

動きのあるストレッチ 肩関節と肩甲骨周辺の筋肉をほぐし、体の動きを良くするストレッチ

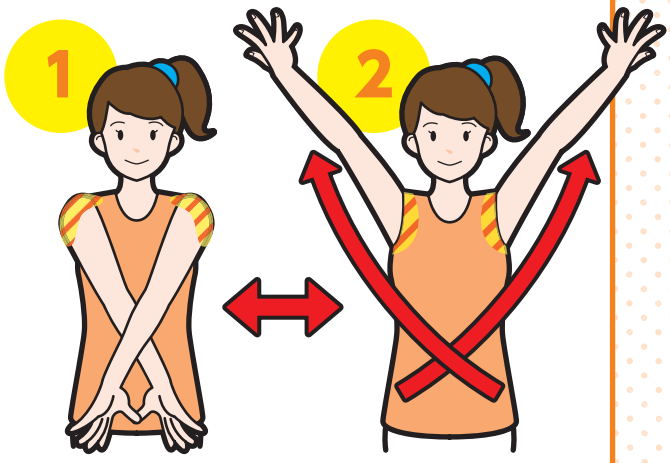
●各運動 5~10回

⑨腕の上げ下げ運動

1 肘を90度くらいに曲げ、両腕を肩の高さまで上げます。

2 片方の指先は上に向け、反対側の指先は下に向けて、交互に手を動かします。

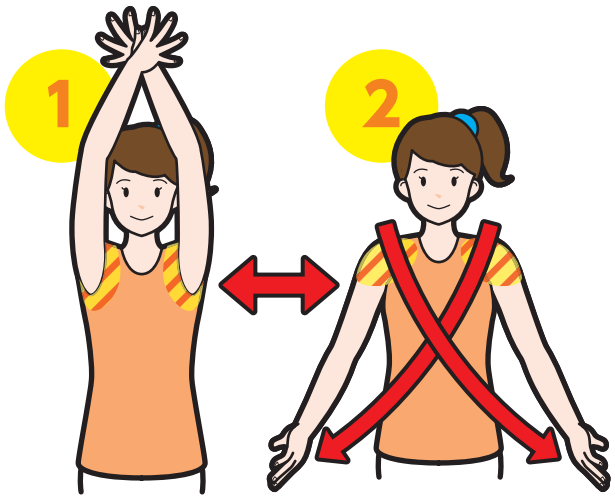
⑩斜め回旋運動 その1



1 体の前で両手を交差し、手のひらを体の前に向けます。（親指が下）

2 胸を開き、手のひらが後ろを向くように腕を回しながら大きく伸ばします。

⑪斜め回旋運動 その2



1 頭の上で両手を交差し、手のひらを後ろに向けます。

2 胸を張り、手のひらが後ろを向くように、斜め下に大きく振り下ろします。

⑫肩の回旋運動

両手を肩の高さまで横に広げ、その高さを保ちながら両肩を回します。（前回し、後回し）

背中から体幹部のこりをほぐし、姿勢の改善に効果的なストレッチ

❶体の側面

●左右各5〜10秒

1. 肩幅より少し広めに足を開いて立ちます。
2. 両手を上げ、片方の手で反対側の手首をつかみます。
3. 手首を引っ張り上げながら上体を横に倒します。

❷腰の横

●左右各5〜10秒

1. 壁に沿って立ちます。
2. 肘を90度くらいに曲げて肩の高さまで上げ、腕を壁につけます。
3. 反対側の手を腰の骨に置き、ゆっくりと壁の方に押します。

❸ふくらはぎ・アキレス腱

●左右各5〜10秒

1. 両手を壁につけ、片方の脚を後ろに引きます。
2. 後ろ脚の膝をしっかりと伸ばし、かかとが床から離れないように意識しながら前脚の膝を曲げます。

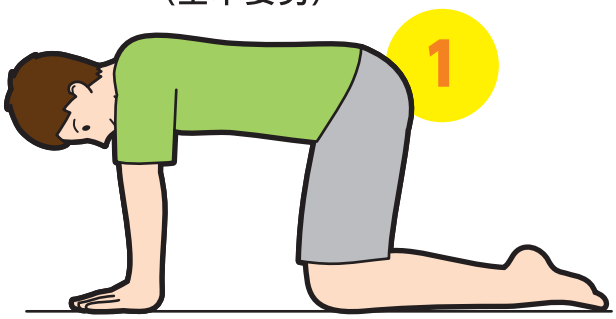
❹股関節前面

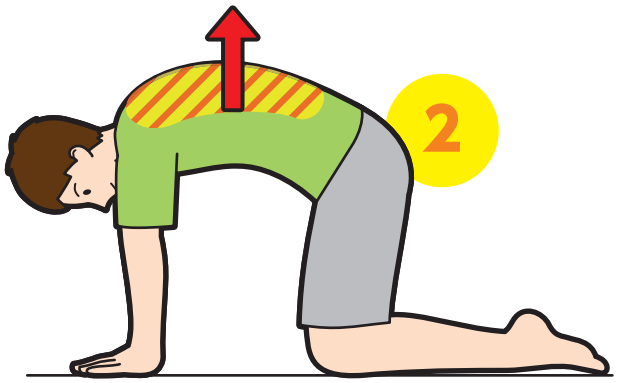
●左右各5〜10秒

1. 両膝で立ちます。
2. 片脚を一歩前に踏み出し、体重を前脚に移動させます。（背中が反るくらいまで行う必要はありません。）

⑤首の後ろから背中　●各体操5～10秒

（基本姿勢）

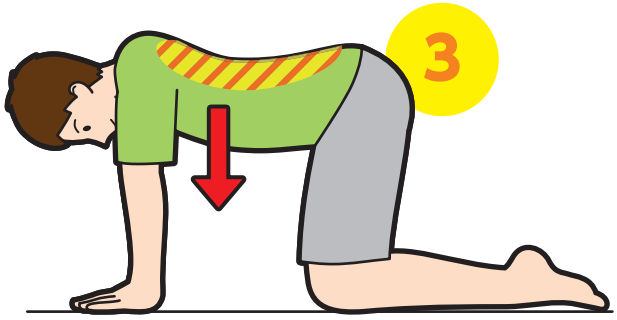




1 両腕を肩幅、両膝を腰幅に開き、四つ這いになります。

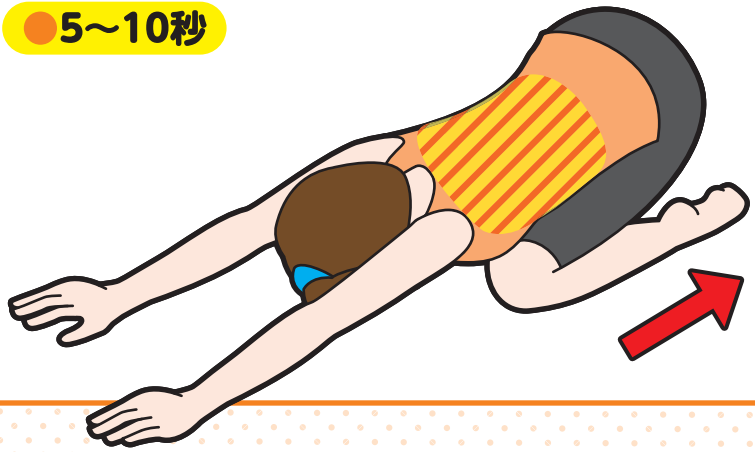
2 へそが下から突き上げられ、肩甲骨が上から引っ張り上げられるように背中を丸めます。

3 両肘を伸ばしたまま、お腹を下げるようにして背中を少し反らせます。



⑥首の後ろから背中　●5～10秒

四つ這いの姿勢からお尻をゆっくりとかかとの方に下ろします。

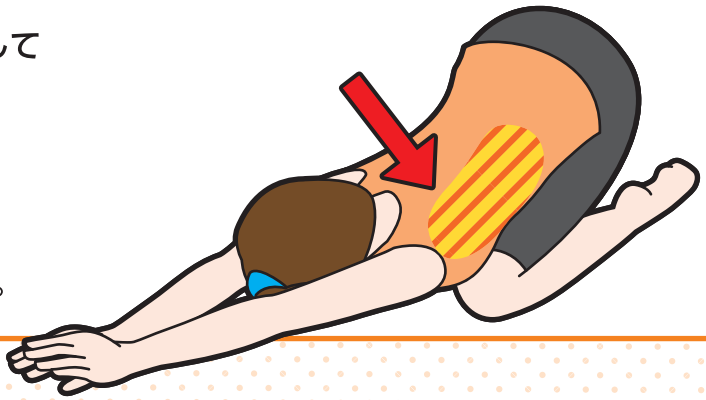


⑦首の後ろから背中（片側の伸びを強調したい時）　●左右各5～10秒

1 四つ這いの姿勢から、右手を下にして両手を重ね合わせます。

2 お尻を少し左に傾けながら、左のかかとの方に下ろします。

3 ゆっくりと元の姿勢に戻り、手を入れ替え反対側も伸ばします。



ケガの予防、腰痛の予防・改善に効果的なストレッチ

❶太ももの後ろ（ハムストリングス）

●左右各5〜10秒

❶あぐらをかくように座り、
片方の脚を伸ばします。

❷膝を挟むように両手を置き、
上体を前に倒します。
（膝が床から浮かないようにします。）

ポイント!

もっときつくしたい場合は、
つま先を天井または自分の
方に向けます。

❷股関節と腰 ●5〜10秒

❶足の裏を合わせ、
膝を90度くらいに曲げます。

❷両手で足先を持ち、首から順番に背中を丸め、
上体を前に倒します。

❸お尻の筋肉 ●左右各5〜10秒

ポイント!

腰が浮かない
ようにしましょう。

❶あお向けになり、片膝を両手で抱きかかえ、
お尻の筋肉が張るところまで膝を胸に引きつけます。

❷戻すときは、かかとを床に下ろしてから膝を伸ばします。

④股関節周囲

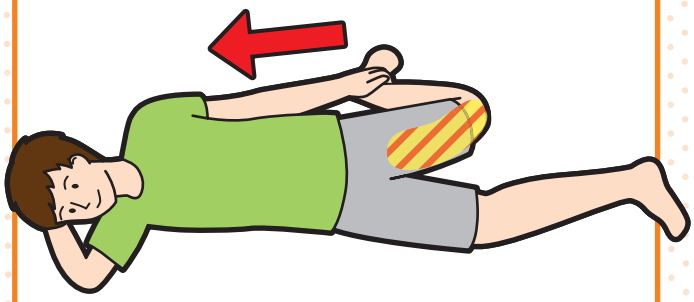
●左右各5～10秒

❶あお向けになり、片方の足の外くるぶしを反対側の膝の上に乗せ、膝を曲げます。

❷片手は膝の外側から、反対側の手は股の間から伸ばし、膝を抱え込むようにして手を組み、自分の方に引き寄せます。

⑤太もも前面

●左右各5～10秒



❶横向きに寝て、下の脚の股関節と膝を軽く曲げます。上の脚の膝を曲げ、足首をつかみます。

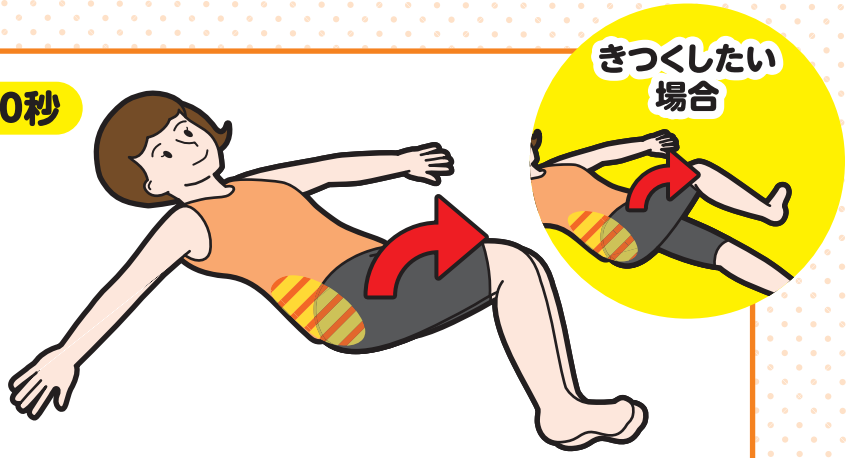
❷かかとをお尻に近づけるように脚を後ろに引っ張ります。

⑥腰のまわり

●左右各5～10秒

❶あお向けになり膝が90度くらいになるように立てます。

❷両手を広げ、両膝をつけたまま、片側に膝を倒します。



ポイント! もっときつくしたい場合は、片方の脚を伸ばし、反対側（上の脚）の膝の内側が床につくように腰をひねります。（肩が床から浮かないようにします。）

⑦腰のまわり（床に座って行う場合）

●左右各5～10秒

❶片方の脚の膝を立て、脚を交差させます。

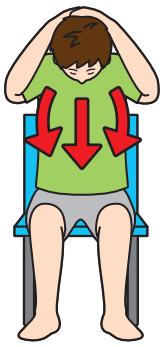
❷立てた膝の外側に反対側の腕を伸ばし、肘で膝の外側を押しながら腰をひねります。（視線は後ろです。）

椅子に座ったままできるストレッチ

～足腰の弱い人、転びやすい人へ～

●各運動ゆっくり呼吸をしながら、5～10秒行いましょう。

首の後ろ



①頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。②頭を下げた状態から、顔を左右に向けます。

首の横

片方の手で座面をつかみ、もう一方の手を反対側の頭の横に置き、そのまま横に倒します。

肩甲骨

片方の腕を伸ばし、反対側の手で手首のところを抱え、胸の方に引きます。

肩甲骨から背中

両手を組んで、肘を伸ばしたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます。

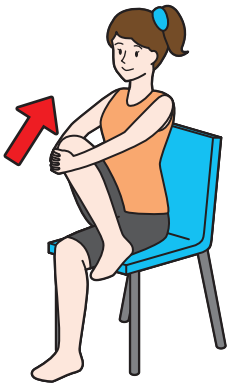
体の横

両手を耳のところに置き、胸を開きながら、上体を横に倒します。

腰の回旋

左手を右膝の外側に置き、右手で背もたれをつかみながら腰をひねります。(顔は右側に向けます。)

お尻の筋肉



脚を組み、上の脚の膝を両手で抱え、胸に引きつけます。

股関節まわりとお尻の横

脚を組み、上の脚の外くるぶしを、反対側の膝の上あたりに乗せ、上体を前に倒します。(胸を張り背中を丸めないようにしましょう。)

太ももの後ろ

片方の脚を前に出し、膝を伸ばします。両手を膝の上に置き、上体を前に倒します。

●監修／秋田大学大学院医学系研究科 教授 若狭 正彦　●作成／秋田市

筋力アップ運動

筋力アップ運動を効果的に行うためのポイント

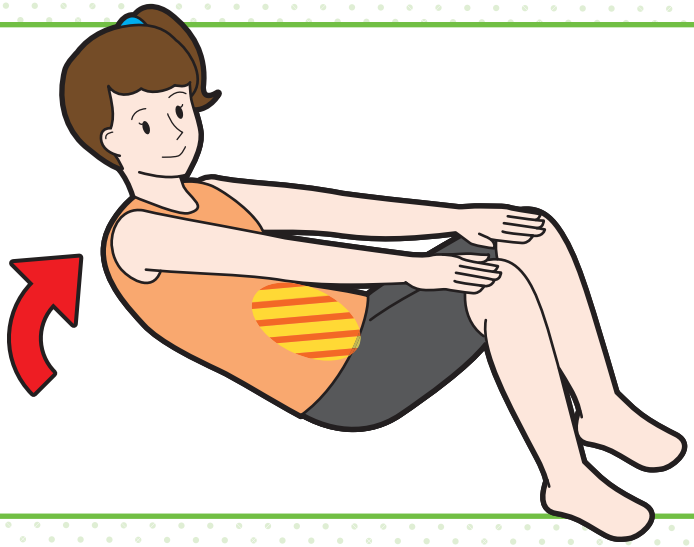
- ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。
- 使っている筋肉を意識しながら行い、慣れてきたら各運動を5〜10回ずつ行いましょう。
- ▨は、運動が効いている場所を示します。

腰痛を予防・改善し、正しい姿勢を保つための筋トレ

❶上体上げ（腹直筋）

5秒保持×5回

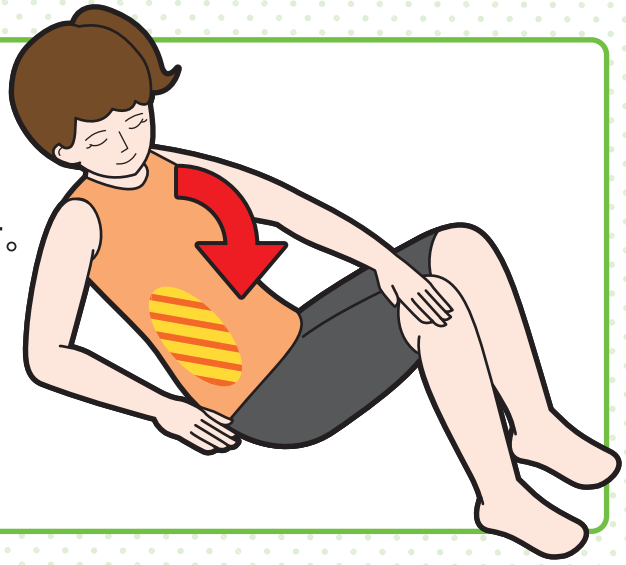
1. あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
2. 両手を太ももの上に置き、両膝を触るように、上体を上げます。
3. その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



❷上体斜め上げ（外・内腹斜筋）

5秒保持×左右各5回

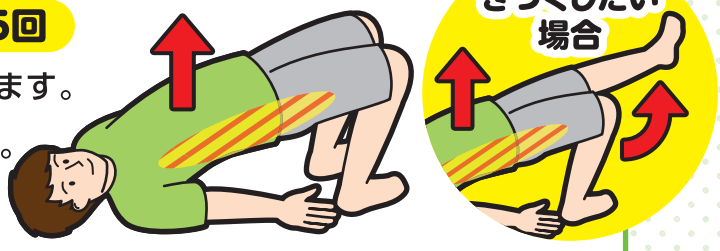
1. あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
2. 片方の肘から手のひらを床に置き、もう一方の手で反対側の膝を触るように、上体を斜めに上げます。
3. その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



❸お尻上げ（大殿筋）

5秒保持×5回

1. あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
2. 両手を横に広げて、ゆっくりとお尻を上げます。
3. その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



ポイント!

もっときつくしたい場合は、お尻を上げたまま片脚を反対側の膝の高さまで伸ばしましょう。（高く上げすぎてはいけません。）

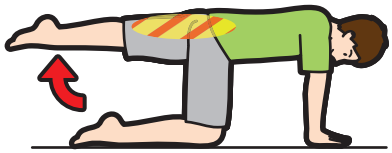
④四つ這いバランス（大殿筋・ハムストリングス・脊柱起立筋）

●①～③を2回繰り返し

1

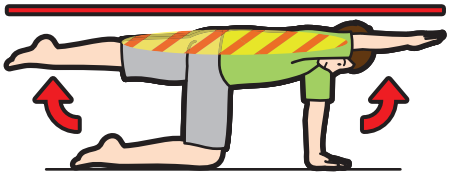
❶両腕を肩幅、両膝を腰幅に開いて、四つ這いになります。
❷片方の腕を上げ、5～10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。

2



片方の脚を上げ、5～10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。

3



最初に片方の脚を上げます。次に反対側の腕を上げてバランスを取ります。その位置で5～10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。（腕、体幹、脚が一直線になるようにしましょう。）

膝痛を予防・改善し、下半身の筋力を強化するための筋トレ

①スクワット（大殿筋・大腿四頭筋）

●10回

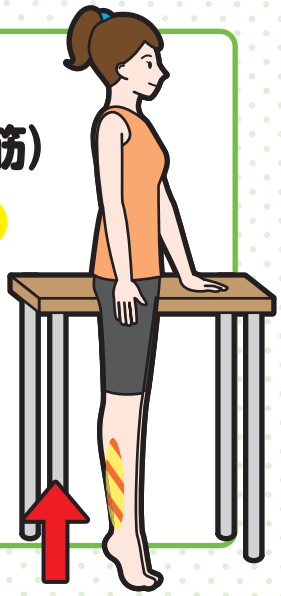
❶両足を肩幅よりやや広く開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
❷両手を前に伸ばし、上体を少し前方に傾けながら（お尻を後ろに引く）、ゆっくりと膝を曲げます。
❸その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。

ポイント!
曲げた膝が、つま先より前に出ないようにしましょう。

②かかと上げ（腓腹筋・ヒラメ筋）

●5～10回上げ下げ

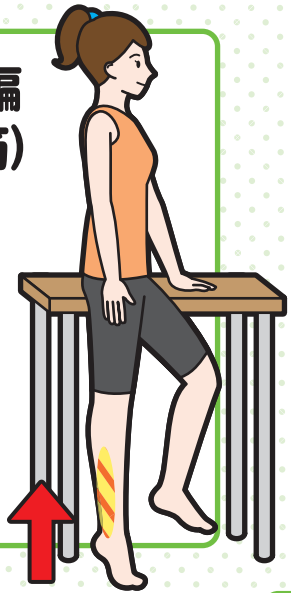
机などに手をつき、かかとをゆっくり上げ下げします。



③かかと上げ応用編（腓腹筋・ヒラメ筋）

●左右各10回

机などに手をつき、片方の脚を軽く上げ、かかとをゆっくり上げ下げします。



身近なものを使った筋力トレーニング

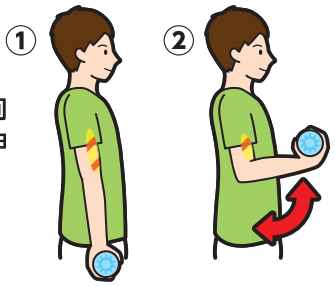
●各体操 5〜10回

ペットボトルを使った運動

●500mlのペットボトルを使用し、重さは体力に合わせて調節しましょう。

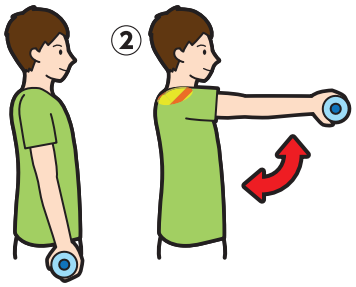
肘の屈伸
【効果:肩こり予防】

手のひらを上に向け、肘を曲げたり伸ばしたりします。



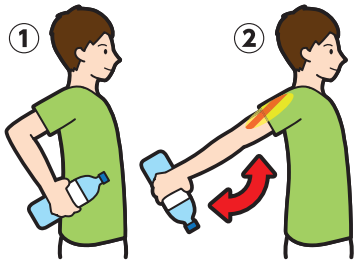
腕の前上げ
【効果:肩こり予防】

手の甲を上に向け、肩の高さまで腕を上げたり下げたりします。



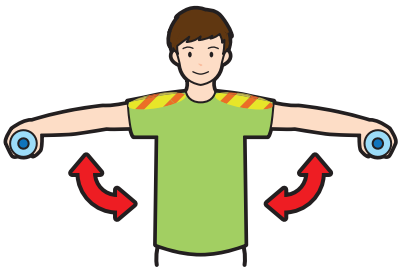
腕の後ろ上げ
【効果:肩こり予防】

手の甲を横に向け、脇をしめて肘の高さを固定し、肘を曲げたり伸ばしたりします。



腕の横上げ
【効果:肩こり予防】

手の甲を上に向け、肩の高さまで横に腕を広げたり戻したりします。(親指または小指が上になるよう、腕の角度を変えると様々な筋肉を鍛えることができます。)



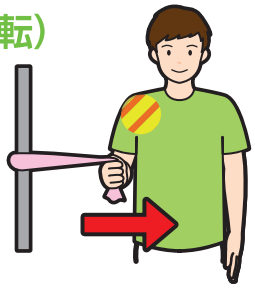
ゴムバンドを使った運動

肩の運動(内回転)
【効果:肩こり予防】

※ゴムを手すりなどにかけて行ないます。

肘を90度くらいに曲げ、ゴムをゆっくりと身体の正面に引っ張ります。

※肘は体から離さずに!

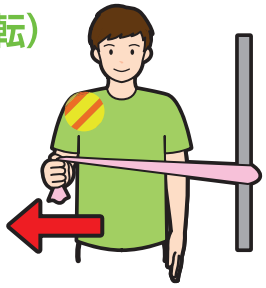


肩の運動(外回転)
【効果:肩こり予防】

※ゴムを手すりなどにかけて行ないます。

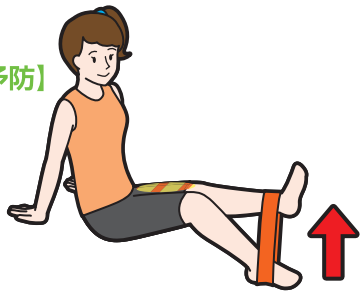
肘を90度くらいに曲げ、ゴムをゆっくりと身体の正面から外側に引っ張ります。

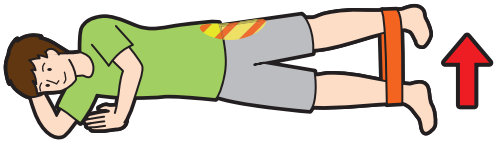
※肘は体から離さずに!



片脚上げ
【効果:膝痛・股関節痛予防】

片膝を立てて座り、足でゴムを踏み固定します。伸ばした脚の足首にゴムをかけ、立てた膝の高さまで上げます。



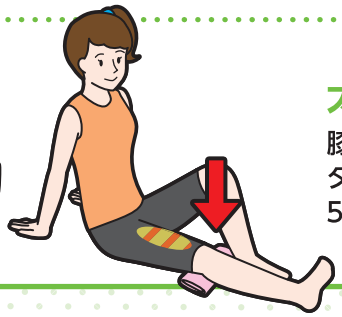


脚の横上げ【効果:股関節痛予防】

横向きに寝て、ゴムを足首にかけます。ゆっくりと脚を上に開き、そして戻します。

※膝が痛い時は、ゴムを膝より上にかけます。

タオルを使った運動



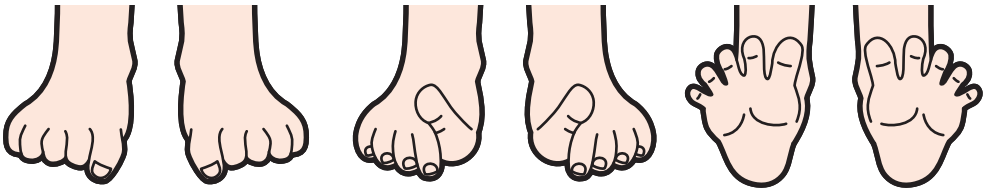
太ももの前面【効果:膝痛・股関節痛予防】

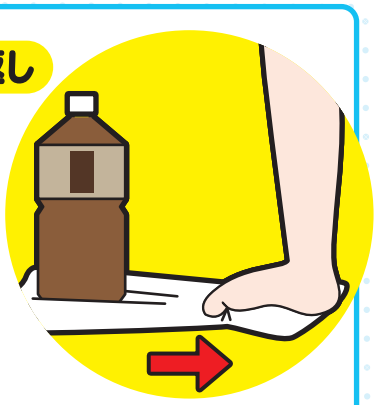
膝を軽く曲げ、下にタオルを入れます。タオルを押しつぶすように膝に力を入れ、5秒数えます。

足指、足裏の機能を高め、からだのバランス能力を維持・向上させるための筋トレ

❶足の指(足底筋群)

●グー・チョキ・パーを5〜10回繰り返し





足の指でグー・チョキ・パーをします。余裕があれば、握る力を徐々に強くしていきましょう。

足の指でタオルをつかんだり、タオルの端に1Kg程度のおもりを置いて引っ張ることも効果的です。

体幹筋・下肢筋群を鍛え、からだのバランス能力を維持・向上させるための筋トレ

❶四股(しこ)踏み(大腿四頭筋・中殿筋・大殿筋)

●左右交互に10〜15回

両脚を肩幅より開いて立ち、片方の脚に体重をかけて、反対側の脚を胸に引きつけるように上げます。(上げた脚の股関節と膝を曲げます。)

❷飛行機(下肢と背中の筋群)

●5秒保持×5回

1. 片方の脚を一歩後ろに引き、両手を横に広げます。
2. 前脚の膝を軽く曲げて上体を前に傾け、ゆっくりと前脚に体重をかけます。
3. 体と脚が一直線になるように保ったら、つま先を床から少し離します。

私の運動計画シート

大きな目標

運動を習慣化するために、その目標を達成した時にわくわくすること、嬉しいことなどを書込みましょう。
（例）夏までに体力をつけて、楽しみながら太平山を登れるようになる。

具体的な目標

より現実的で、具体的な目標を立てましょう。
（例）ムリをしないで、毎日5分から始める。

行動目標 それぞれ○で囲みましょう。

いつ？	朝		昼間		夜
どこで？	家		集会所	その他（	）
だれと？	ひとり		仲間	その他（	）
どのくらい？	週1回	週2回	週3回	週4～6回	毎日

監修にあたって

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻理学療法学講座 教授
若狭 正彦

「運動が身体に良いのは分かっている。でもどうやったら効果的なの?」その疑問を解決するのが、この『いいあんべぇ体操』です。この体操は基本的なストレッチ運動・筋力アップ運動・バランス運動の3本立てで構成されており、これらの運動だけでも十分に効果があります。どうぞこの体操を通じてご自身で、そして仲間と一緒に『いいあんべぇ～』を体感してみてください。

秋田市 いいあんべぇ体操

●監修／秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻理学療法学講座 教授 若狭 正彦
●作成／秋田市
●発行・問い合わせ／秋田市保健所 保健予防課 〒010−0976 秋田市八橋南一丁目8番3号
TEL（018）883-1178　FAX（018）883-1173
平成28年（2016年）3月発行
令和元年（2019年）5月一部改訂

※無断で複写、転載することはご遠慮ください。