

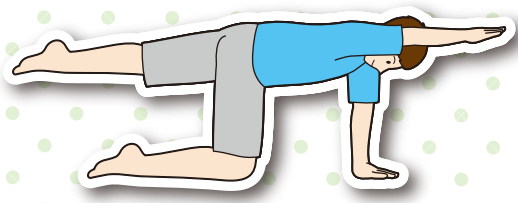


DVD
メニュー
対応! part1

秋田市



いいあんべえ 体操



もくじ

- 肩こり
スツキリ体操 01
- 腰やわらぎ体操 05
- 膝ラクラク体操 10

仲間と
あつまって
きがるに
たいりよくづくり!

健康寿命を
延ばしましょう!




氏名

肩こり スッキリ 体操

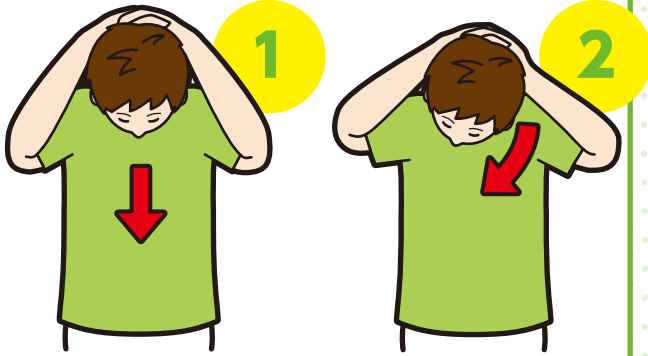


安全・効果的に行うためのポイント

- ゆっくり呼吸をしながら、行いましょう。
 - 反動をつけずに行いましょう。
 - 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。
 - 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
-  は、運動が効いている場所を示します。

DVDチャプター1 ①

① 首の後ろ



● 5～10秒

● 左右各5～10秒

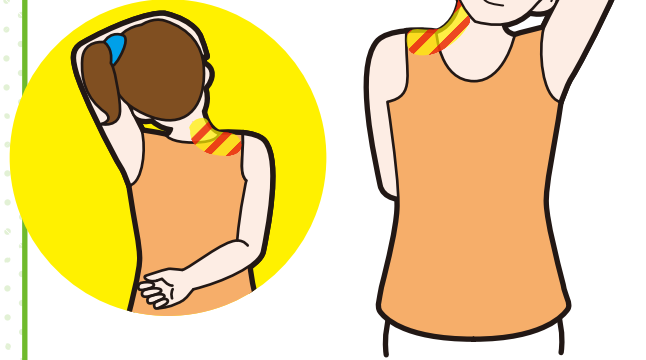
- 1 頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。
- 2 頭を下げた状態から、顔を左右に向けます。



DVDチャプター1 ②

② 首の横

● 左右各5～10秒



- 1 片方の腕を背中に回します。
- 2 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。

DVDチャプター1 ③

③ 肩と肩甲骨周囲

● 左右各5～10秒



- 1 片方の腕を伸ばし、肩の高さまで上げます。
- 2 反対側の手で手首を押さえ、腕を体の方に引きます。

DVDチャプター1 ④

④ 肩甲骨から背中

● 5～10秒



- 1 両手を体の前で組みます。
- 2 肘を軽く曲げたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます。(頭を軽く下げてもよいです。)



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。

DVDチャプター1 ⑤

⑤ 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。



DVDチャプター1 ⑥

● 5~10秒

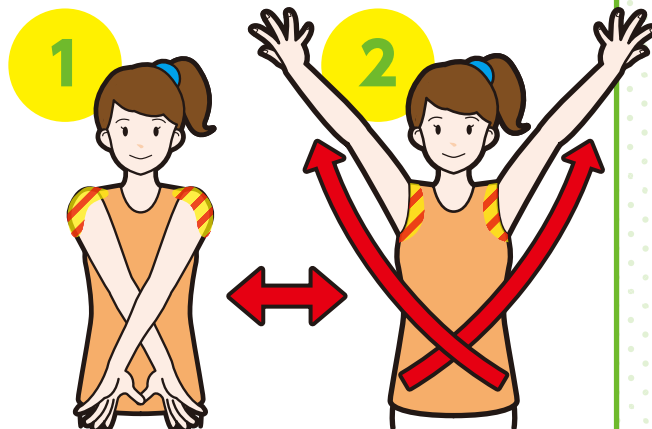
両肘をしっかりと体につけ、肘を離さないようにしながら手の甲を体の後ろに引きます。



DVDチャプター1 ⑦

⑥ 斜め回旋運動 その1

● 5~10回

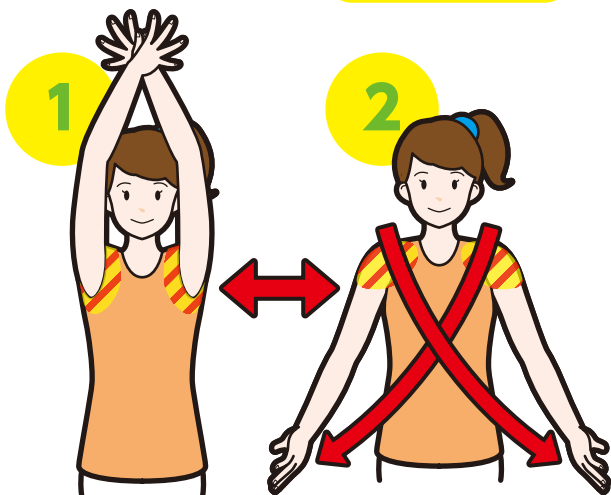


- 1 両腕を下に伸ばし、手のひらが外側を向くように腕を回し、その状態のまま体の前で交差させます。(親指が下)
- 2 交差させている腕を、手のひらが自分の方に向くように、腕を開きながら斜め45度くらいに上げます。

DVDチャプター1 ⑧

⑦ 斜め回旋運動 その2

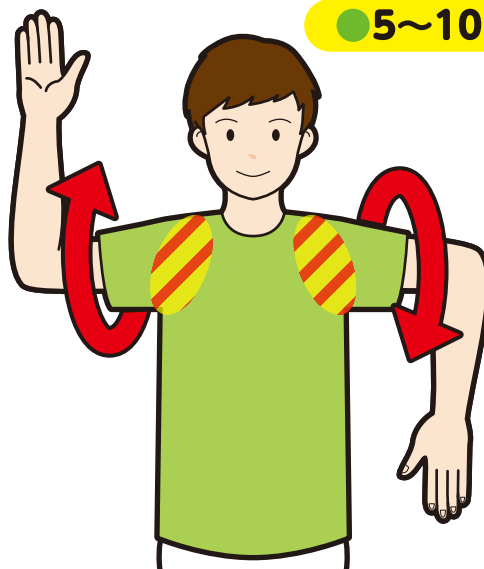
● 5~10回



- 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。

⑧ 腕の上げ下げ運動

● 5~10回



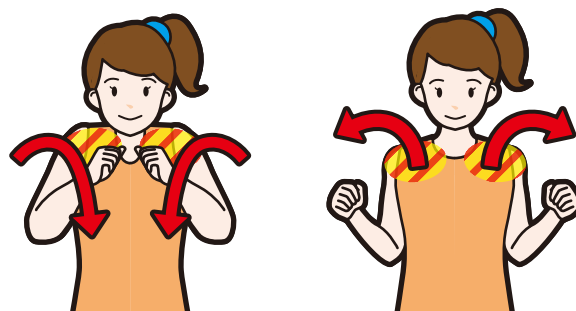
- 1 肘を90度くらいに曲げ、両腕を肩の高さまで上げます。
- 2 片方の指先は上に向け、反対側の指先は下に向けて、交互に手を動かします。

9 肩の回旋運動 ● 5~10回



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)

10 肩甲骨の運動 ● 前後各 5~10回



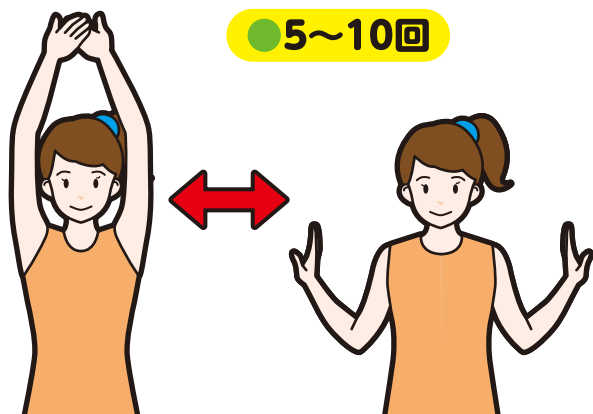
肩で円を描くように、ゆっくりと回します。
・(前回し)背中を丸くするように、両肩を前に持っていきます。
・(後回し)胸を張るようにして、肩を後ろに引き、肩甲骨を内側に引き寄せます。



ポイント!

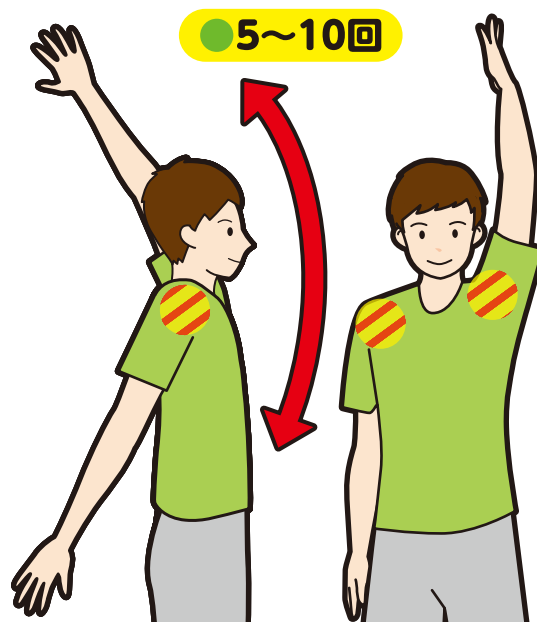
両肩をすくめるように上に引き上げます。

11 肩甲骨の引き寄せ ● 5~10回



- 1 手のひらが後ろを向くように両腕を上へ上げます。
- 2 手のひらを外側に向けるように、肘を曲げながら腕を下ろします。
- 3 両肘が体の横につくように、胸を張り、肩甲骨を内側に引き寄せます。

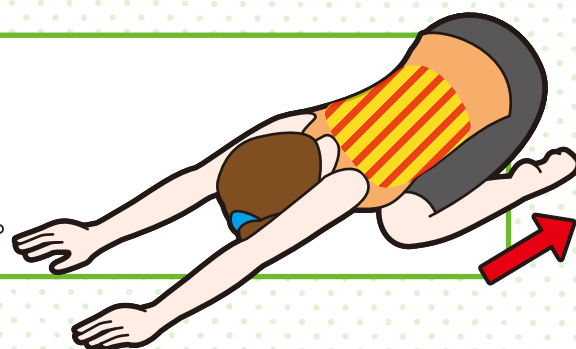
12 腕の振り子運動 ● 5~10回



胸を張り、肘をしっかり伸ばしながら、腕を前後に大きく振ります。

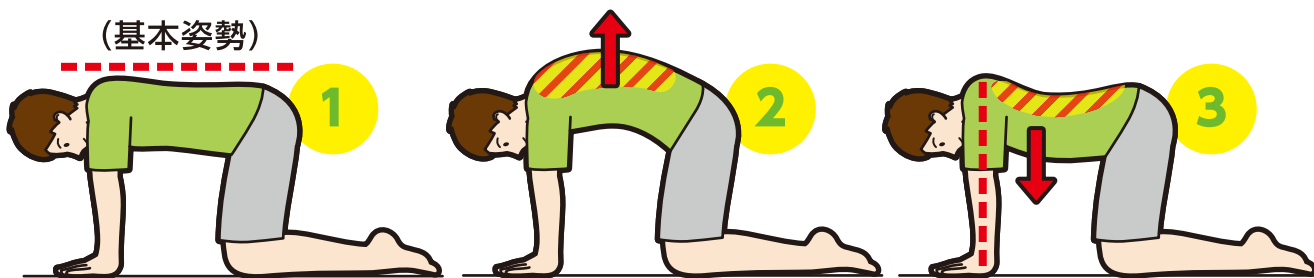
13 首の後ろから背中 ● 5~10秒

- 1 四つ這いの姿勢から、両手を少しだけ前に出します。
- 2 両腕をしっかり伸ばしながら、お尻を後ろに下ろします。



14 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。

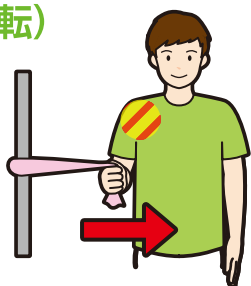
15 ゴムバンドを使った運動 ●各体操5~10回

肩の運動(内回転)

※ゴムを手すりなどにかけて行います。

肘を90度くらいに曲げ、ゴムをゆっくりと体の正面に引っ張ります。

※肘は体から離さずに!

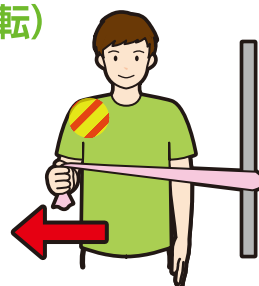


肩の運動(外回転)

※ゴムを手すりなどにかけて行います。

肘を90度くらいに曲げ、ゴムをゆっくりと体の正面から外側に引っ張ります。

※肘は体から離さずに!



16 ペットボトルを使った運動

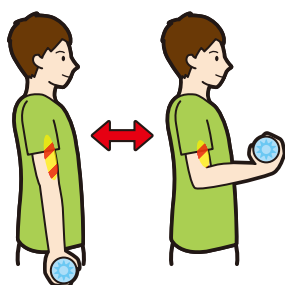
●500mlのペットボトルを使用し、重さは体力に合わせて調節しましょう。

●各体操5~10回

肘の曲げ伸ばし

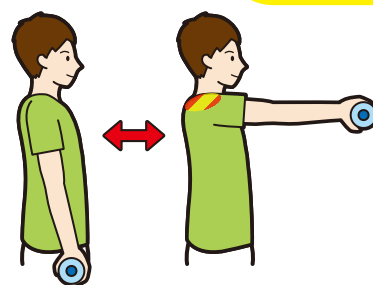
1 体の前で手のひらが上になるようペットボトルを持ちます。

2 肘を曲げたり伸ばしたりします。



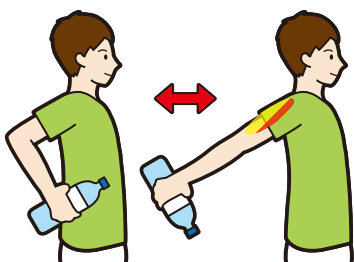
腕の前上げ

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

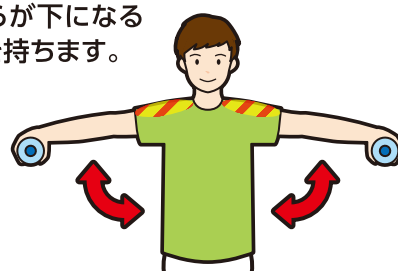
手の甲を横に向け、脇をしめて肘の高さを固定し、肘を曲げたり伸ばしたりします。



腕の横上げ

1 体の横で手のひらが下になるようペットボトルを持ちます。


2 肘を伸ばしたまま、肩の高さくらいまでゆっくりと腕を上げたり、戻したりします。



腰 やわらぎ 体操



安全・効果的に行うためのポイント

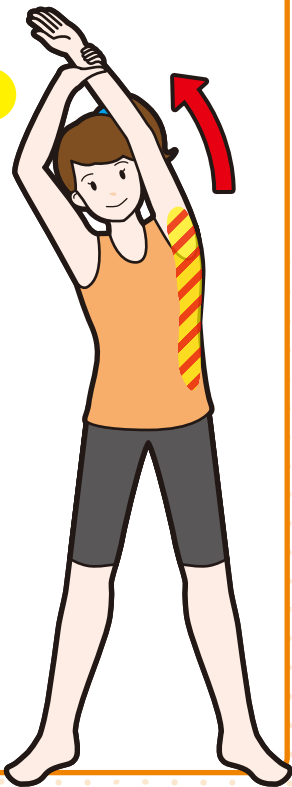
- ゆっくり呼吸をしながら、行いましょう。
 - 反動をつけずに行いましょう。
 - 正しい姿勢で行い、痛みを感じるまで伸ばさないようにしましょう。
 - 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
-  は、運動が効いている場所を示します。

DVDチャプター2 ①

① 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。



② 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 反対側の手を腰にあて、ゆっくりと壁の方に押しします。



DVDチャプター2 ②

③ ふくらはぎ・アキレス腱

● 左右各5～10秒

- ① 両手を腰に置き、片方の脚を一步前に出します。
- 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。



④ 股関節前面

● 左右各5～10秒

- ① 両膝で立ちます。
- ② 片脚を一步前に踏み出し、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。)



DVDチャプター2 ③

5 太ももの後ろ ●左右各5~10秒

- 1 あぐらをかくように座り、片方の脚を伸ばします。
- 2 両手で膝を挟むように置き、上体を倒します。
(膝が床から浮かないようにします。)



立って行う場合



きつくしたい場合

- 1 一方の脚の膝を伸ばしたまま前の方に出します。
- 2 両手を反対の脚の膝に置き、上体を前に倒しながら、お尻を後ろに落とします。



きつくしたい場合

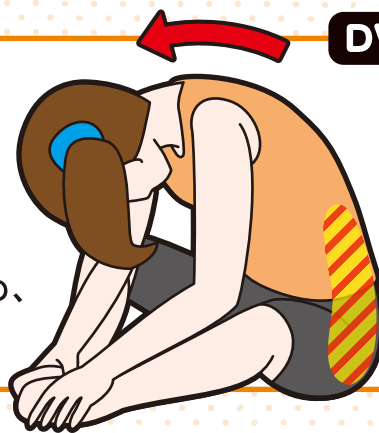


ポイント!

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。

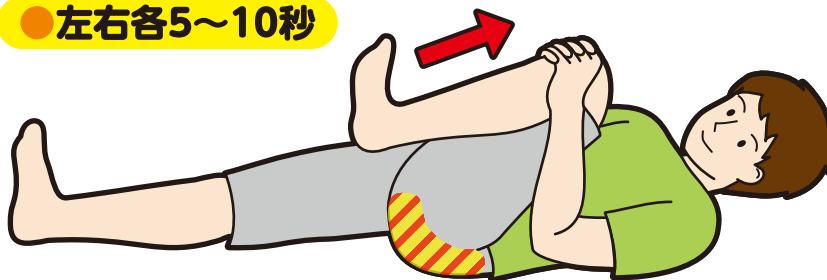
6 股関節と腰 ●5~10秒

- 1 足の裏を合わせ、膝を90度くらいに曲げます。
- 2 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。



DVDチャプター2 ④

7 お尻の筋肉 ●左右各5~10秒



DVDチャプター2 ⑤



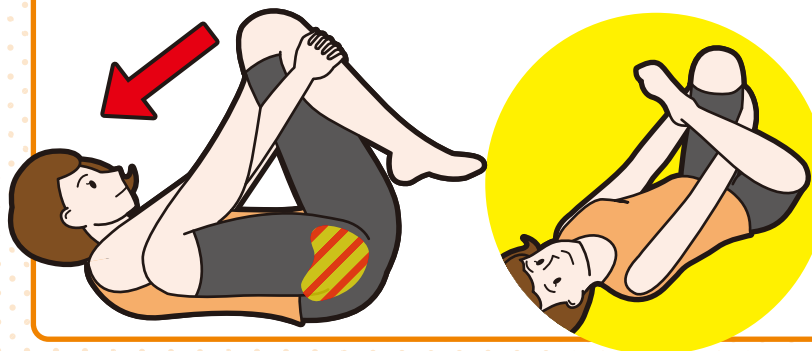
ポイント!

腰が浮かないようにしましょう。

- 1 あお向けになり、片方の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。
- 2 戻すときは、かかとを床に下ろしてから膝を伸ばします。

DVDチャプター2 ⑥

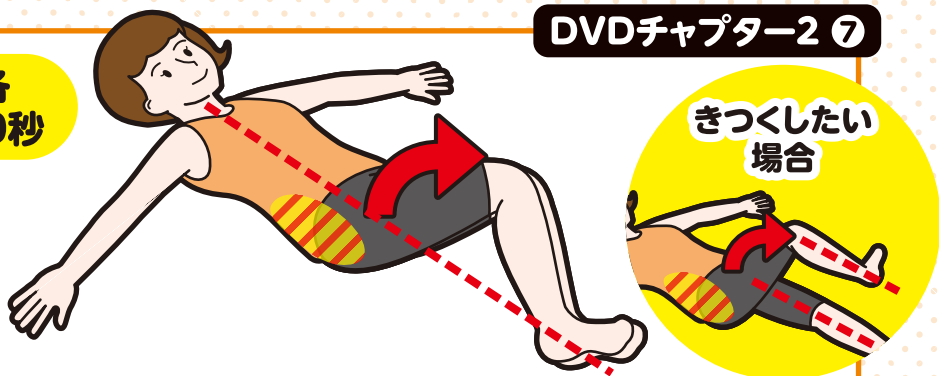
8 股関節まわり ● 左右各5~10秒



- 1 あお向けになり、片方の足首を反対側の膝の上に乗せ、膝を曲げます。
- 2 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。

9 腰のまわり ● 左右各5~10秒

- 1 あお向けになり、膝が90度くらいになるように立てます。
- 2 両手を広げ、両膝をつけたまま、片側に膝を倒します。



きつくしたい場合



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。)

DVDチャプター2 ⑦

10 上体上げ(お腹のまわり)

● 5秒保持×5~10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 両手を太もみに置き、両膝を触るように、上体を起こします。
- 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。

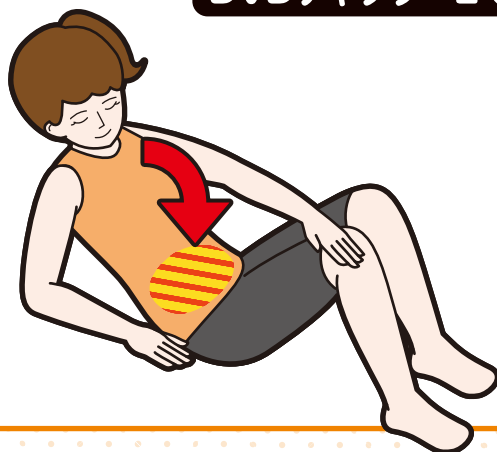


DVDチャプター2 ⑧

11 上体斜め上げ(お腹のまわり)

● 5秒保持×左右各5~10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。

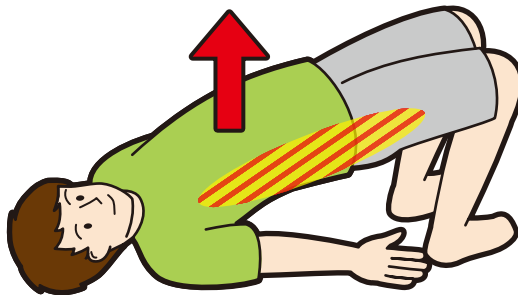


DVDチャプター2 ⑨

12 お尻上げ(お尻の筋肉)

● 5秒保持×5~10回

- 1 おお向けになり、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。(高く上げすぎではいけません。)

13 太もも前面

● 左右各5~10秒

- 1 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。
- 2 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。

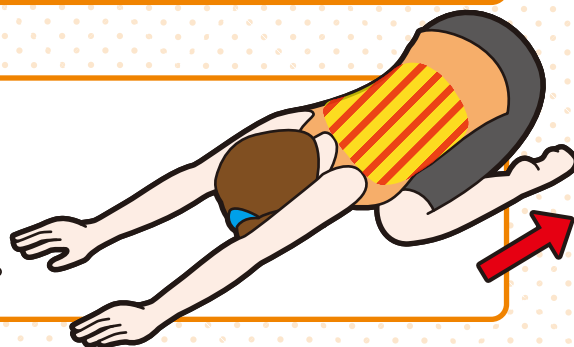


※手が届かない場合は、足首にタオルを引っかけます。

14 首の後ろから背中

● 5~10秒

- 1 四つ這いの姿勢から、両手を少しだけ前に出します。
- 2 両腕をしっかりと伸ばしながら、お尻を後ろに下ろします。



15 四つ這いバランス(背中や太ももの後ろの筋肉)

● ①~③を2回繰り返し

1



1 両腕を肩幅、両膝を腰幅に開いて、四つ這いになります。

2



2 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。

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



片方の脚を上げ、その反対側の腕を上げてバランスを取ります。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。)

つま先で踏ん張らない

16 スクワット (太ももとお尻の筋肉)

● 5~10回

- 1 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。
- 2 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。
- 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!

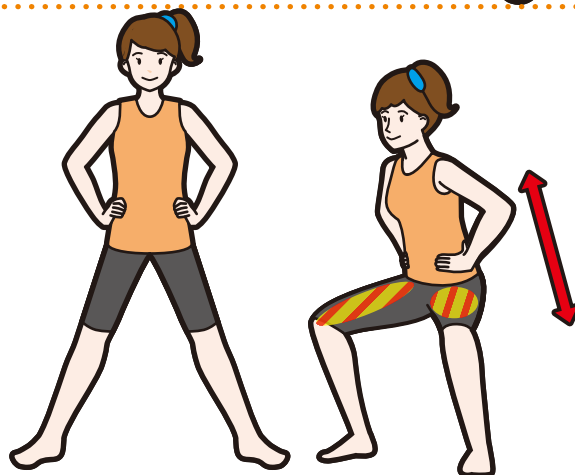
曲げた膝が、つま先より前に出ないようにしましょう。



17 ワイドスクワット (太ももとお尻の筋肉)

● 5~10回

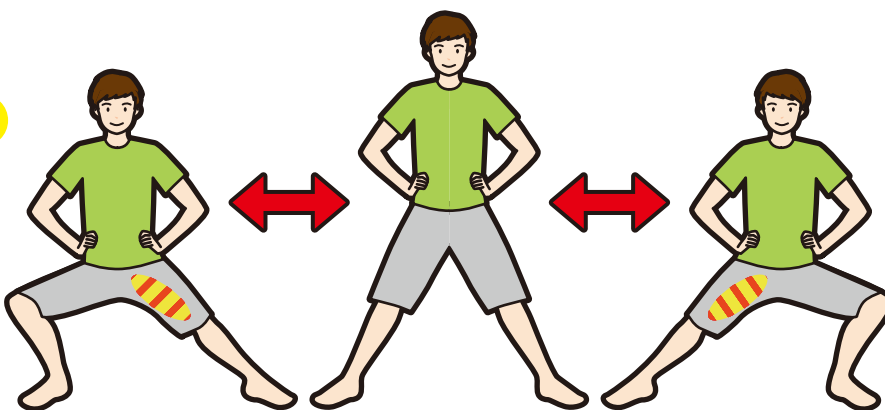
- 1 両足を大きく開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
- 2 普通のスクワットと同じように、膝がつま先より前に出ないように、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)、ゆっくりと膝を曲げます。
- 3 ゆっくりと元の状態に戻します。



18 ももの内側

● 左右交互に5~10回

- 1 両足を肩幅より開いて立ちます。
- 2 左右に体重を移動させ、曲げた方に体重をかけながら腰を落とします。



19 かかと上げ (ふくらはぎの筋肉)

● 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。




20 かかと上げ (ふくらはぎ、ももの内側、お尻の筋肉)

● 5~10回上げ下げ



- 1 足を「ハの字」にします。
- 2 両方のかかとをつけたまま、さらに可能であれば膝の内側もつけたまま、かかとを上げます。

安全・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。
 - 反動をつけずに行いましょう。
 - 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。
 - 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
-  は、運動が効いている場所を示します。

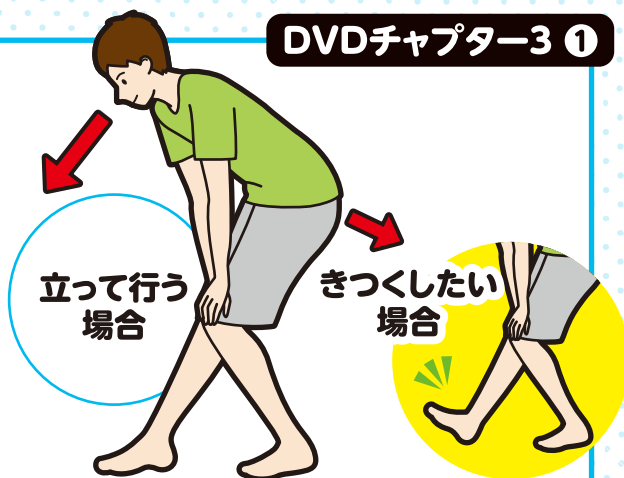
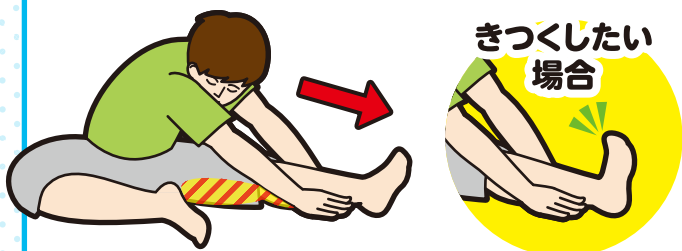
膝 ラクラク 体操



DVDチャプター3 ①

① 太ももの後ろ ● 左右各5～10秒

- ① あぐらをかくように座り、片方の脚を伸ばします。
- ② 両手で膝を挟むように置き、上体を倒します。
(膝が床から浮かないようにします。)



- ① 一方の脚の膝を伸ばしたまま前の方に出します。
- ② 両手を反対の脚の膝に置き、上体を前に倒しながら、お尻を後ろに落とします。



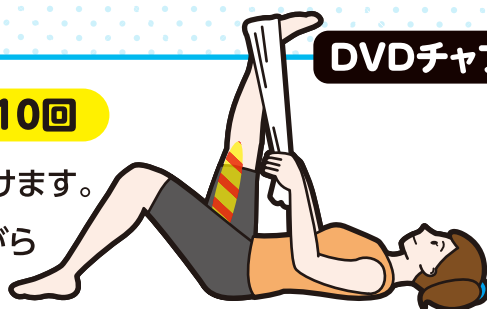
ポイント!

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。

DVDチャプター3 ②

② 太ももの後ろ ● 左右交互に5～10回

- ① 両膝を立てて座り、一方のかかとにタオルをかけます。
- ② そのままあお向けになり、タオルを引っ張りながら膝をまっすぐ伸ばします。

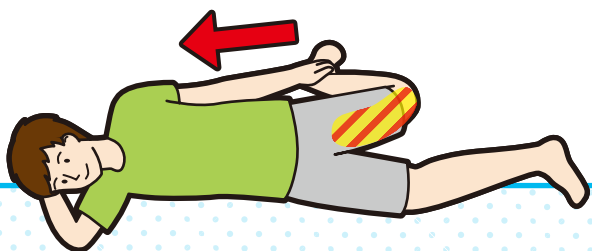


DVDチャプター3 ③

③ 太もも前面

● 左右各5～10秒

- ① 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。
 - ② 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。
- ※手が届かない場合は、足首にタオルを引っかけます。



DVDチャプター3 ④

④ ふくらはぎ・アキレス腱

● 左右各5～10秒

- ① 両手を腰に置き、片方の脚を一步前に出します。
- ② 後ろ脚の膝をしっかり伸ばし、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。



DVDチャプター3 ⑤

5 太ももの前面

●左右各5~10回



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。

●左右各5~10回

①うつぶせになります。
※腰痛がある人は、行ってはいけません。

②つま先を立てて、膝を床から離すように上に上げます。

うつぶせで行う場合



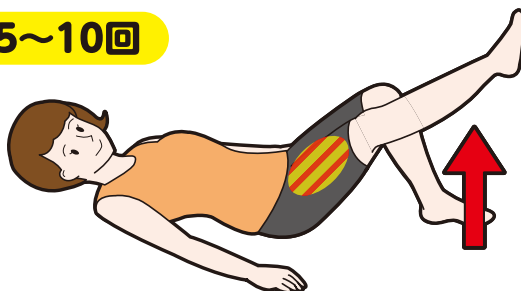
DVDチャプター3 ⑥

6 膝の曲げ伸ばし

●左右交互に5~10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左右の膝を交互にゆっくりと曲げ伸ばしします。



DVDチャプター3 ⑦

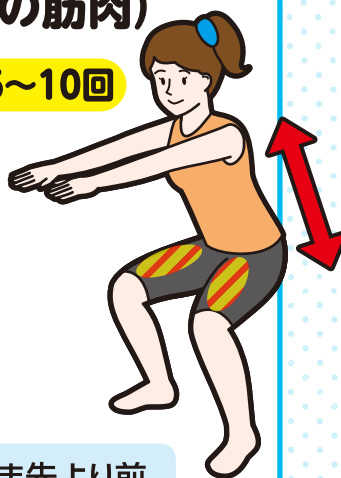
7 スクワット (太ももとお尻の筋肉)

①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。

●5~10回

②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。

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!

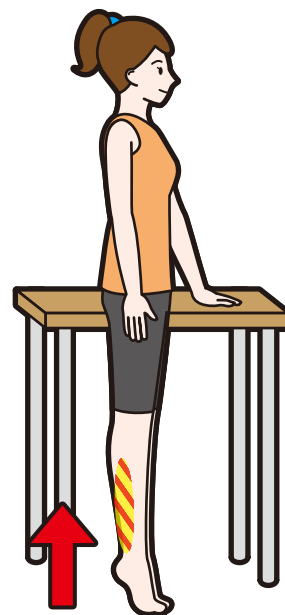
曲げた膝が、つま先より前に出ないようにしましょう。

DVDチャプター3 ⑧

9 かかと上げ (ふくらはぎの筋肉)

●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。



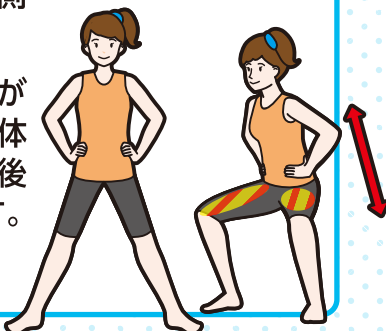
8 ワイドスクワット (太ももとお尻の筋肉)

①両足を大きく開き、つま先は外側に30度くらい開きます。

●5~10回

②普通のスクワットと同じように、膝がつま先より前に出ないように、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。

③ゆっくりと元の状態に戻します。



10 股関節前面

● 左右各
5~10秒



- 1 両膝で立ちます。
- 2 片脚を一步前に踏み出し、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。)

11 股関節まわり

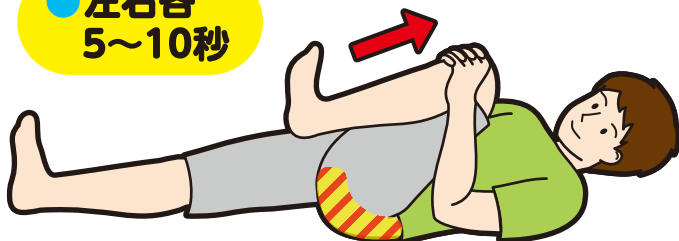
● 左右各
5~10秒



- 1 あお向けになり、片方の足首を反対側の膝の上に乗せ、膝を曲げます。
- 2 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。

12 お尻の筋肉

● 左右各
5~10秒



- 1 あお向けになり、片方の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。
- 2 戻すときは、かかとを床に下ろしてから膝を伸ばします。



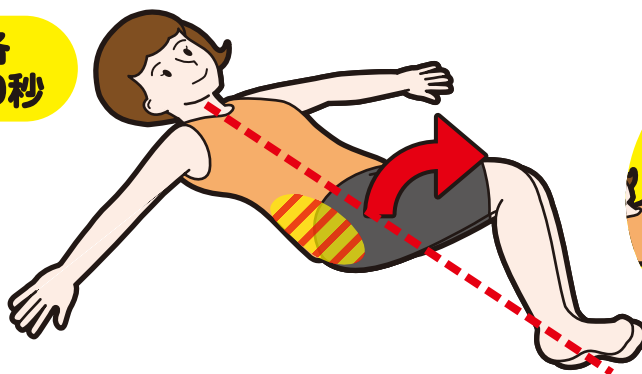
ポイント!

腰が浮かないようにしましょう。

13 腰のまわり

● 左右各
5~10秒

- 1 あお向けになり、膝が90度くらいになるように立てます。
- 2 両手を広げ、両膝をつけたまま、片側に膝を倒します。



きつくしたい場合



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。)

14 上体上げ (お腹のまわり)

● 5秒保持×5~10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 両手を太ももに置き、両膝を触るように、上体を起こします。

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。



15 上体斜め上げ (お腹のまわり)

● 5秒保持×左右各5~10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。

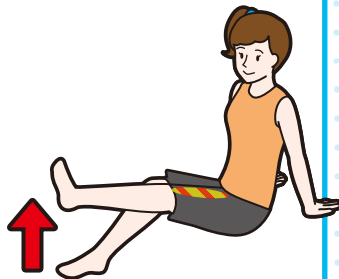
3 その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



16 脚上げ ● 左右各5~10回

1 片方の膝を立てて座ります。

2 反対側の脚は膝を伸ばしたまま、立てた膝の高さまでゆっくりと上げ下げします。



1 ゴムバンドを直径20cmくらいの輪にします。

2 片方の膝を立てて座り、その足でゴムを踏みます。

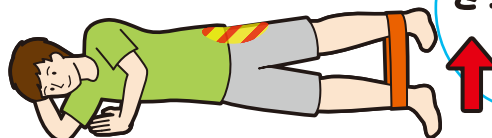
3 反対側の足首にゴムを掛け、膝を伸ばしたまま、立てた膝の高さまでゆっくりと脚を上げ下げします。



17 脚の横上げ

● 左右各5~10回

横向きに寝て、ゆっくりと脚を上げ下げします。



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

※膝が痛い時は、ゴムを膝より上にかけてください。

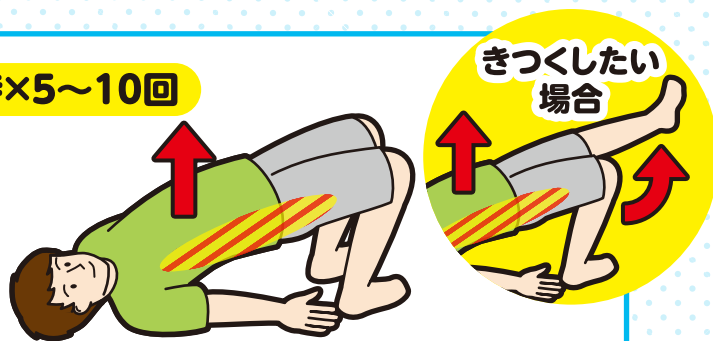
きつくしたい場合

18 お尻上げ (お尻の筋肉) ● 5秒保持×5~10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。(高く上げすぎではいけません。)

19 四つ這いバランス (背中や太ももの後ろの筋肉) ● ①～③を2回繰り返す

1



①両腕を肩幅、両膝を腰幅に開いて、四つ這いになります。

2



②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。

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



③片方の脚を上げ、その反対側の腕を上げてバランスを取ります。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。)

つま先で踏ん張らない

20 四股踏み (太ももとお尻、体幹の筋肉)

● 左右交互に10～15回

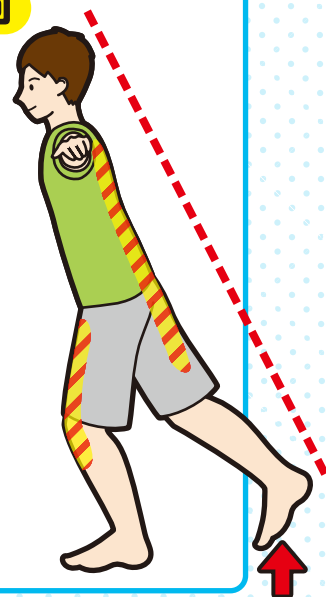
両足を肩幅より開いて立ち、片方の脚に体重をかけて、反対側の脚を胸に引きつけるように上げます。(上げた脚の股関節と膝を曲げます。)



21 飛行機 (下肢と背中筋群)

● 5秒保持×5～10回

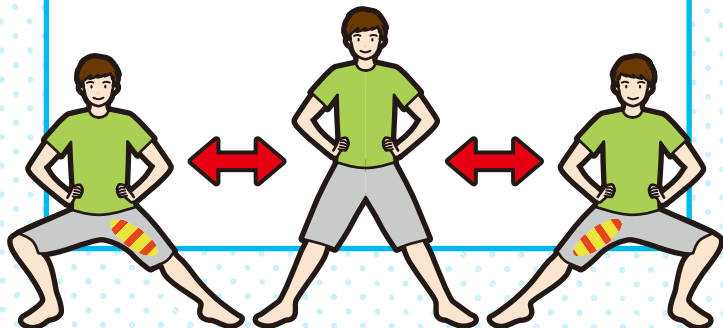
- ①片方の脚を一步後ろに引き、両手を横に広げます。
- ②前脚の膝を軽く曲げて上体を前に傾け、ゆっくりと前脚に体重をかけます。
- ③体と脚が一直線になるように保ったら、つま先を床から少し離します。



22 ももの内側

● 左右交互に5～10回

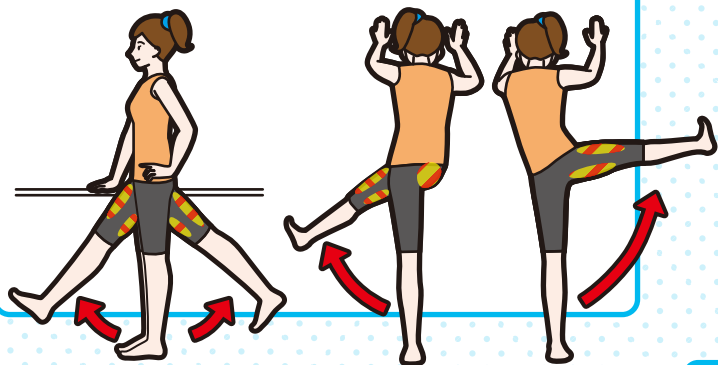
- ①両足を肩幅より開いて立ちます。
- ②左右に体重を移動させ、曲げた方に体重をかけながら腰を落とします。



23 股関節まわり

● 前後左右各5～10回

片方の脚の膝を伸ばしたまま、前後左右交互にリズムカルに振り上げます。





いいあんべえ体操とは??

「いいあんべえ体操」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。



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。
いいあんべえ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。

働き盛りの時期からこの体操に取り組むことにより、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作りましょう。

※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

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

今回のパンフレットは、「いいあんべえ体操DVD」のメニューに対応し、「部位別」に特化したものとなりました。部位別に特化して行うことにより、それが他の部位へと効果が波及する。それを狙って編集しました。どうぞちょっとのスキマ時間を見つけ、何か一つでもいいので行ってください。そうすれば、それが習慣化し、いつの間にか、身体だけではなく心にも良い影響を及ぼしてくれるに違いありません。



DVDメニュー対応! part1 いいあんべえ体操

- 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
令和3年(2021年)2月発行

※無断で複写、転載することをご遠慮ください。