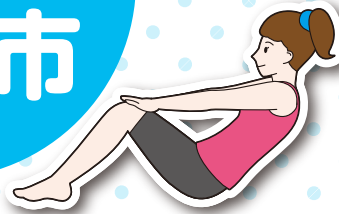




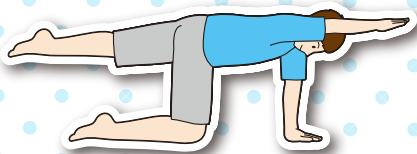
DVD
メニュー
対応! part2

秋田市



ちょうどいいから
住みやすい! 秋田中
LIFE
市民と広げるまちへの誇りと愛着

いいあんべえ 体操



もくじ

- バランスカアップ体操
(*パワーアップトレーニング)
..... 01
- 椅子に座って運動
(*パワーアップトレーニング)
..... 08

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



バランスカ アップ 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。

ストレッチ編

バランスカアップには体幹および
下肢筋群の柔軟性向上と筋トレが必要です。

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

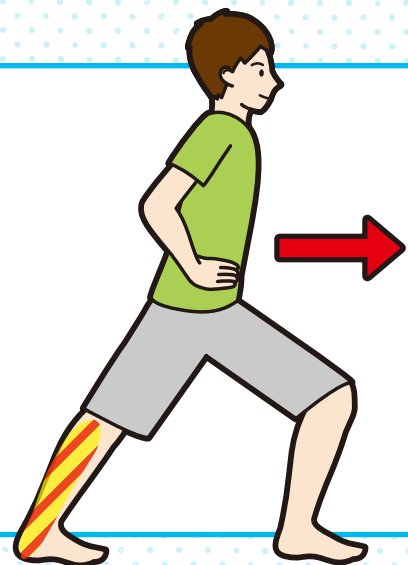
- ① 壁に沿って立ちます。
- ② 肘を90度くらいに曲げて肩の高さまで上げ、腕を壁につけます。
- ③ 反対側の手を腰にあて、ゆっくりと壁の方に押し込みます。



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。)

5 股関節まわり

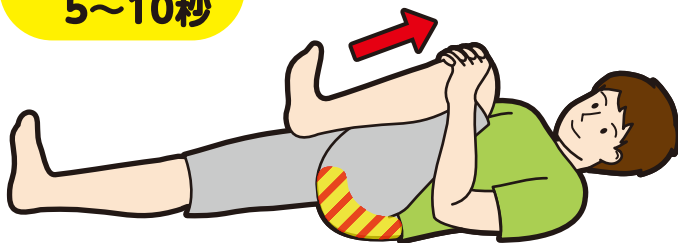
● 左右各
5~10秒



- 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。

6 お尻の筋肉

● 左右各
5~10秒



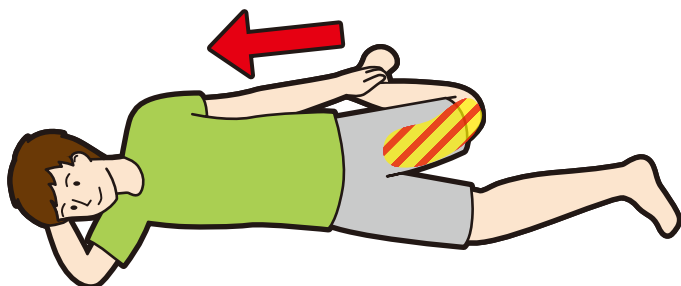
- 1 あお向けになり、片方の膝を両手で抱きかかえ、お尻の筋肉が張るところまで膝を胸に引きつけます。
- 2 戻すときは、かかとを床に下ろしてから膝を伸ばします。



ポイント!

腰が浮かないようにしましょう。

7 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。

筋トレ編

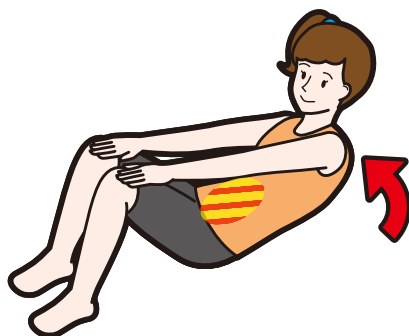


さらに
パワーアップ!

以下の運動をさらにパワーアップするなら、それぞれの運動を1回1秒、もしくはそれ以上のペースで10回行うと効果的!

8 上体上げ (お腹のまわり)

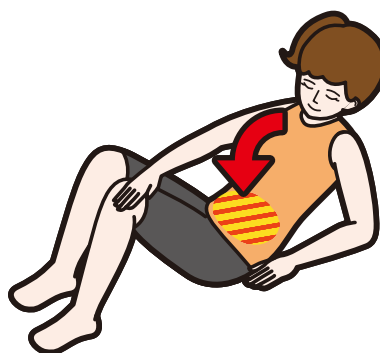
● 5秒保持×5~10回



- ❶ あお向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ❷ 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。
- 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。

9 上体斜め上げ (お腹のまわり)

● 5秒保持×左右各5~10回

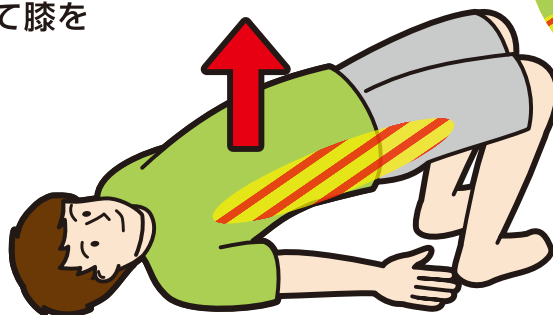


- ❶ あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ❷ 片方の肘から手のひらを床に置き、もう一方の手で反対側の膝を触るように、上体を斜めに上げます。
- ❸ その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。

10 お尻上げ (お尻の筋肉)

● 5秒保持×5~10回

- ❶ あお向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ❷ 両手を横に広げて、ゆっくりとお尻を上げます。
- 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!

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。)

DVDチャプター4 ⑥

11 足の指(足底筋群) ●グー・チョキ・パーを5~10回繰り返す



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。



ポイント!

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。

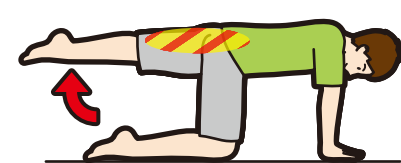
DVDチャプター4 ①

12 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両腕を肩幅、両膝を腰幅に開いて、四つ這いになります。



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。

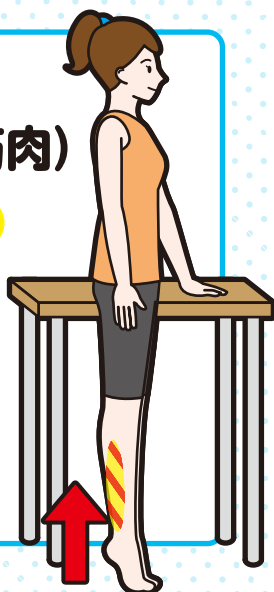
片方の脚を上げ、その反対側の腕を上げてバランスを取ります。5~10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。
(腕、体幹、脚が一直線になるようにしましょう。)

つま先で踏ん張らない

13 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。



14 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。

15 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。



16 ワイドスクワット (太ももとお尻の筋肉)

● 5~10回

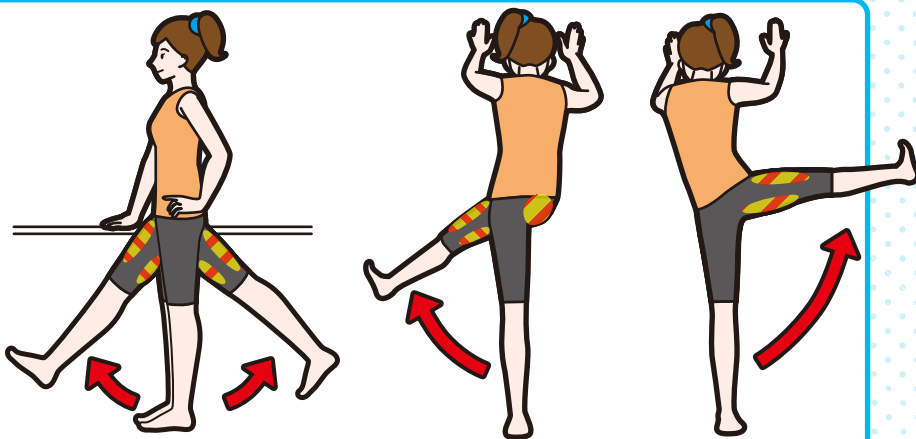
- 1 両足を大きく開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
- 2 普通のスクワットと同じように、膝がつま先より前に出ないように、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)、ゆっくりと膝を曲げます。
- 3 ゆっくりと元の状態に戻します。



17 股関節まわり

● 前後左右各5~10回

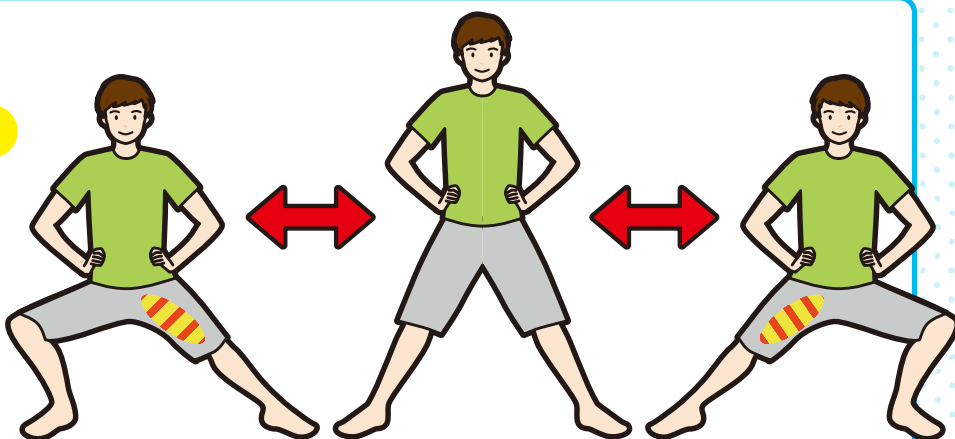
片方の脚の膝を伸ばしたまま、前後左右交互にリズムカルに振り上げます。



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 立位バランス運動(体幹とお尻、下肢の筋肉)

姿勢を正し、壁や背もたれのある椅子に片手を添えます。(余裕があれば手を離してよいです。)

1 閉脚立位 ●5~10秒保持

両脚の内側をつけて立ちます。



歩行運動

セミタンDEM、タンDEM歩行もしてみてください。

2 セミタンDEMバランス ●足を入れ替えて5~10秒保持

一方のつま先を他方の土踏まずまでずらして立ちます。



3 タンDEMバランス ●足を入れ替えて5~10秒保持

片方の足のかかとに反対側の足のつま先をつけ、直線上に立つように足を縦に揃えます。



4 片脚立ちバランス ●左右各5~10秒保持×5回

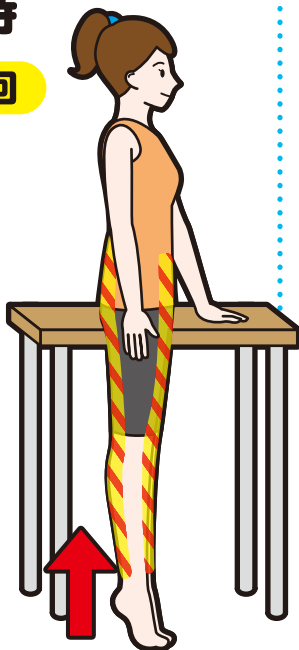
片脚を上げます。
(床に付かない程度に上げるだけで十分に効果があります。)



20 かかと上げ保持

●5~10秒保持×5回

机などに手をつき、かかとを上げて保持します。
(余裕があれば手を離してよいです。)



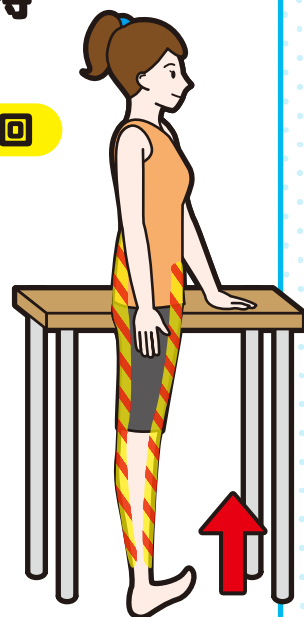
歩行運動

つま先立ち歩行もしてみてください。

21 かかと立ち保持(つま先上げ)

●5~10秒保持×5回

机などに手をつき、つま先を上げて保持します。
(余裕があれば手を離してよいです。)



歩行運動

つま先上げ歩行もしてみてください。

DVDチャプター4 ②

22 四股踏み
(太ももとお尻、体幹の筋肉)

●左右交互に10~15秒保持×5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。)



DVDチャプター4 ⑤

23 飛行機 (下肢と背中筋群)

●5~10秒保持×5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。

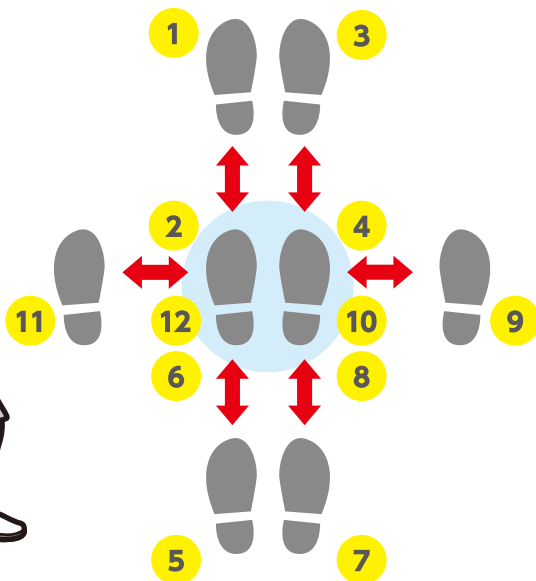


24 ステッピング

1 前後左右

●各5回

前後左右に足を踏み出します。
※出した足は元の位置に戻してから次の足を出します。これを前後左右繰り返します。



2 交差 ●左右各5回


一方の足を、反対の足の外側に置くよう前から足を交差させ、そして元の位置に戻します。



椅子に座って運動



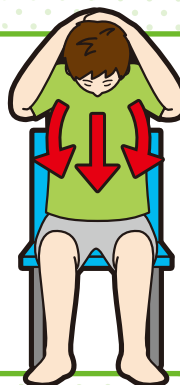
安全・効果的に行うためのポイント

- 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。

ストレッチ編

1 首の後ろ ● 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。



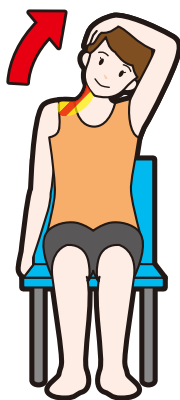
DVDチャプター-6 ①



2 首の横

- 左右各5~10秒

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。



DVDチャプター-6 ②

3 肩甲骨

- 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、胸の方に引き寄せます。



DVDチャプター-6 ③

4 肩甲骨から背中

- 5~10秒

両手を組んで、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。)



DVDチャプター-6 ④

5 体の横

- 左右各5~10秒

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。



DVDチャプター-6 ⑤

DVDチャプター6 ⑥

6 腰の回旋

●左右各5~10秒

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。)

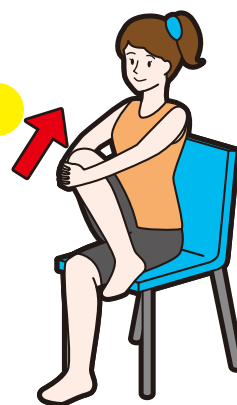


DVDチャプター6 ⑦

7 お尻の筋肉

●左右各5~10秒

足を組み、上の脚の膝を両手で抱え、胸に引きつけます。

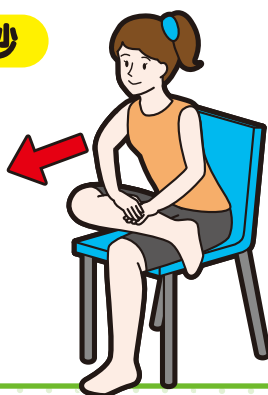


DVDチャプター6 ⑧

8 股関節まわりとお尻の横

●左右各5~10秒

足を組み、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。)



DVDチャプター6 ⑨

9 太もものうしろ

●左右各5~10秒

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



筋トレ編



さらに
パワーアップ!

以下の運動をさらにパワーアップするなら、それぞれの運動を1回1秒、もしくはそれ以上のペースで10回行うと効果的!

DVDチャプター7 ⑩

10 足踏み

●左右各5~10回

両腕を振りながら足踏みを行います。

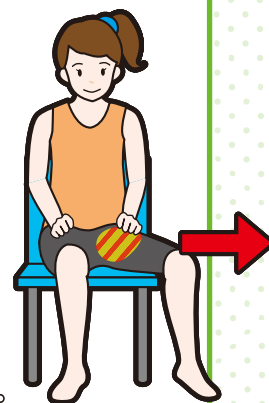


DVDチャプター7 ⑪

11 横ステップ

●左右各5~10回

足を左右交互、横に踏み出しながら足踏みを行います。



きつくしたい場合

足首に重りをつけると効果的です。

DVDチャプター7 ③

12 膝伸ばし
(太もも前の筋肉)

●左右交互に10回

- 1 姿勢を正し、片脚ずつ膝を前に伸ばします。
- 2 この時、足先は天井を向けます。左右交互に行いましょう。

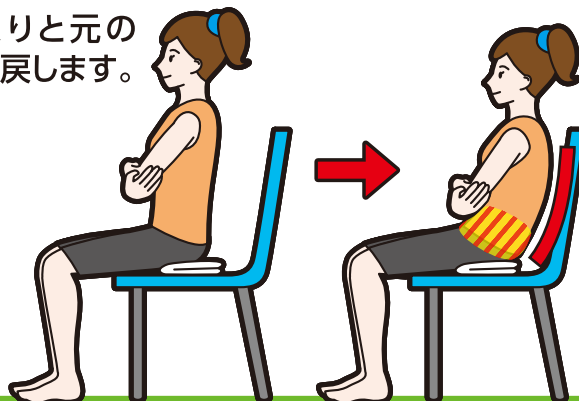


DVDチャプター7 ④

13 骨盤の運動

●ゆっくりと5~10回

- 1 椅子にたたんだタオルを置き、その上に姿勢を正して座り、胸の前で両腕を組みます。
- 2 お腹をへこますようにゆっくりと骨盤を後ろに傾け、背もたれに腰が付くように背中を丸めます。
- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻します。



DVDチャプター7 ⑤

14 両もも上げ ●5~10回

- 1 椅子にたたんだタオルを置き、その上に姿勢を正して座ります。
- 2 両手で座面をつかみます。
- 3 体を少し後ろに傾け、両膝を胸の方にゆっくり近づけます。
- 4 胸の方に近づけた脚をゆっくりと元の状態に戻します。

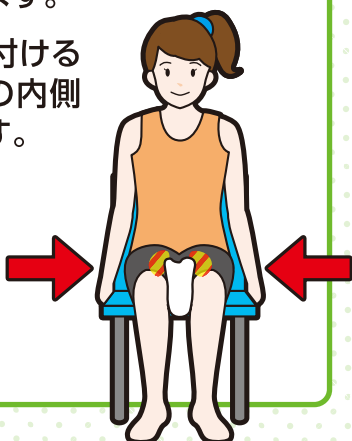


DVDチャプター7 ⑥

15 ももの内側の筋肉

●5秒×5~10回

- 1 姿勢を正し、両膝の間にたたんだタオルを挟みます。
- 2 タオルを締め付けるように太ももの内側に力を入れます。
- 3 タオルを締め付けた状態で5秒数えます。

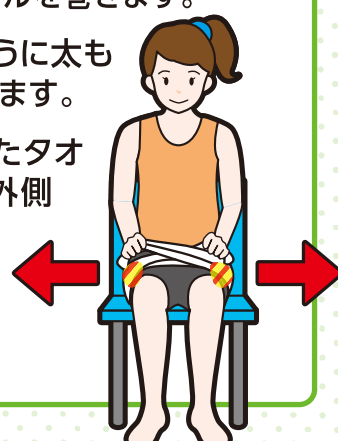


DVDチャプター7 ⑦

16 ももの外側の筋肉

●5秒×5~10回

- 1 姿勢を正し、両脚を閉じて膝の上で交差させるようにタオルを巻きます。
- 2 閉じた両膝を開くように太ももの外側に力を入れます。
- 3 その時、両手で握ったタオルの端をそれぞれ外側に引っ張ります。
- 4 引っ張った状態で5秒数えます。





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、のどの渴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「いいあんべえ体操」改訂版は、「バランスカアップ」「椅子に座って運動」の2部構成としました。「バランスカアップ」では、数個新たな運動を加え、また最近の動画配信サイトでは、「椅子に座って運動」の視聴が多いようですので、その運動に対応したパンフレットに致しました。その他に、個々の筋トレ運動には「パワーアップトレーニング」として、筋肉を効率よく働かせるための刺激(運動)方法を紹介しております。どうぞ皆さんで無理をせず楽しく取り組んでみて下さい。



DVDメニュー対応! part2 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4年(2022年)3月発行