「はむろ」　体操

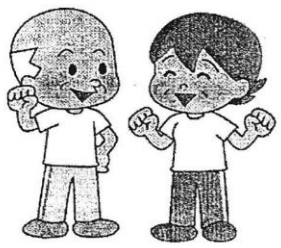
介護予防を目的に作成した「はむろ」オリジナルの介護予防体操です。

内容は「ストレッチ体操」「筋力強化体操」「お口の体操」の 3 種類の体操で構成されています。

毎日の生活の中に「はむろ」体操を取り入れ、継続的に行うことが重要です。定期的に仲間と一緒に行うことで、さらに楽しく意欲的に続けることが可能となります。

運動中止基準

- 収縮期血圧（上の血圧）：１８０mmHg以上
- 拡張期血圧（下の血圧）：１１０mmHg以上
- 脈拍：110回/分以上、又は、50回/分以下
- 関節痛、体調不良などの慢性的な症状の悪化
- その他、体調不良など（風邪、胸痛、頭痛、めまい、顔面蒼白、冷や汗、吐き気、嘔吐など）の自覚・他覚症状がある場合



（厚生労働省　介護マニュアルより）

※以上のいずれかに該当する人は、運動をお休みしましょう。

・動きやすい服装、履きなれた靴

・水分補給を忘れずに

・何よりも無理は禁物

―　ストレッチ体操の目的　―

・筋肉が柔らかくなり関節の動きが柔軟になる

・体の動きが軽くしなやかになり、美しい姿勢を保つことができる

―　ストレッチ体操を効果的に行うポイント　―

・自然な呼吸を心がける

・伸ばす筋肉を意識して、気持ち良いと思う程度に伸ばす

・数をゆっくり数えたり、歌を歌いながらストレッチする事で自然な呼吸できる（息を止めないで出来る）。また、大きく声を合わせることで口腔体操につながる。

※ 文中「８呼間」とあるのは、1～8 までをゆっくり声を出して数える

―　ストレッチ基本の姿勢　―

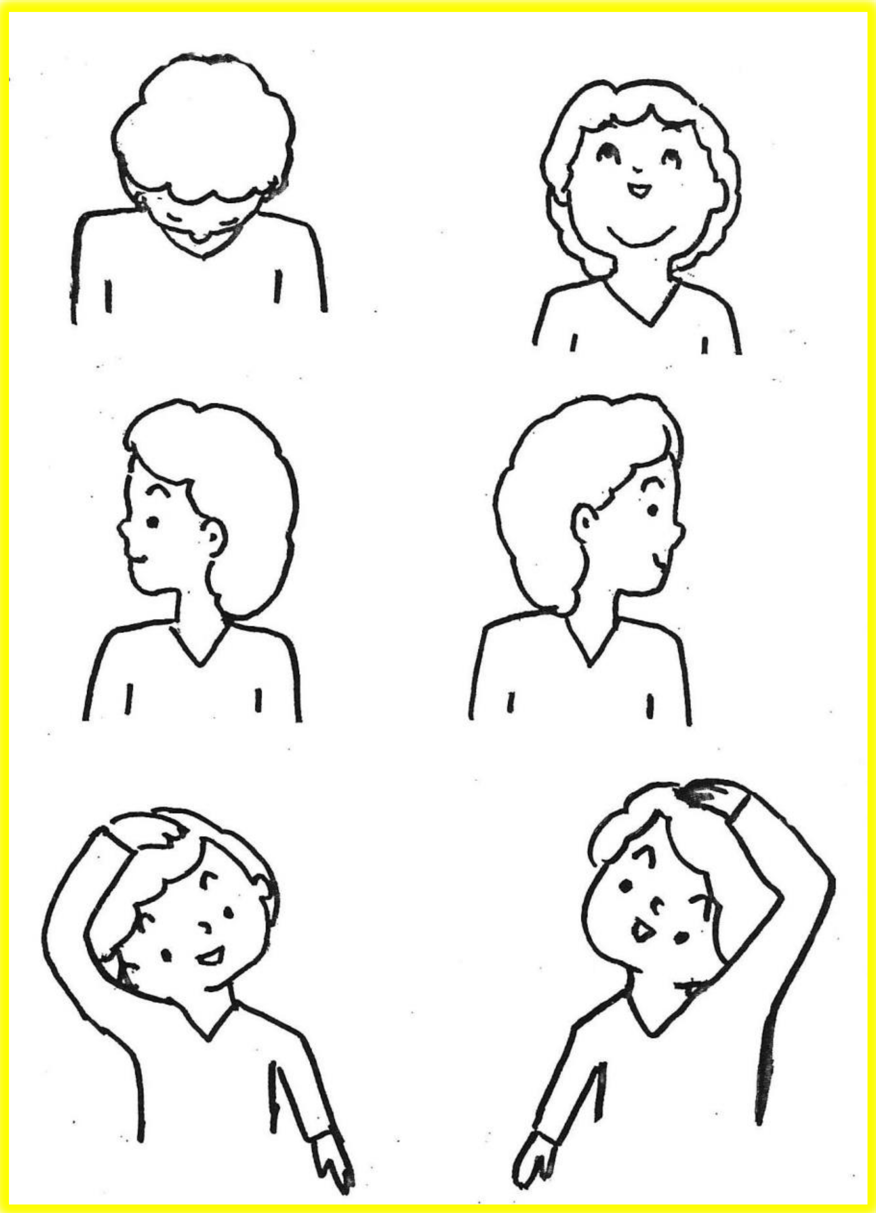
・椅子に浅い目に腰かけ背もたれにもたれない

・背筋をまっすぐに伸ばす

・足は肩幅くらいに広げ、足の裏をしっかり床につける

まずは、深呼吸３回から

首のストレッチ　　後頭部から肩甲骨にかけての首筋の筋肉を伸ばす



①　おへそを見るように
　　うなじを伸ばす
　　軽く顎を上げて
　　天井を見る
　　（８呼間を２回ずつ）

②　首をねじり肩の先を
　　見るように　右・左
　　（８呼間を２回ずつ）

③　左右に首をかしげる
　　左手を頭の上から右の
　　こめかみまで回し斜め
　　下に引き寄せる
　（10 呼間×2 を左右 1 回ずつ）

・・効果・・

・首や肩のこりをほぐし軽くなる

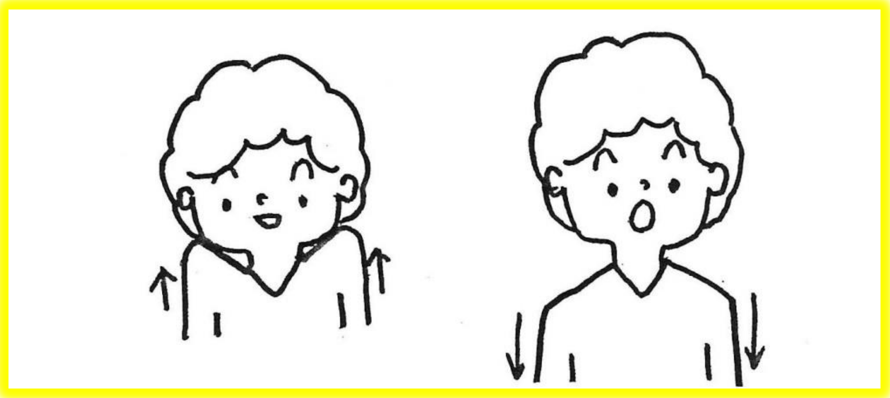
・食事前に行うと呑み込みがスムーズになる

肩のストレッチ

① 両肩を上げておろす

ギュー・フワーって

感じで　（４回）



② 肩甲骨を寄せて

①と同じ感じで

（４回）

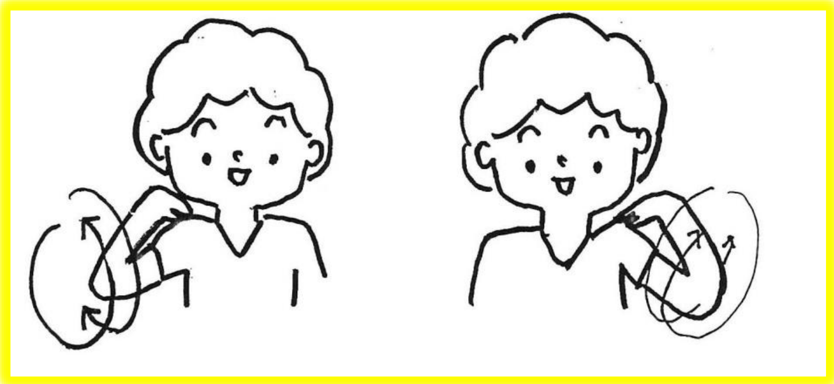
③ 手先を肩にのせひじで

大きく円を描くように

前まわしゆっくり４回

後ろ回しゆっくり４回

左右、行う



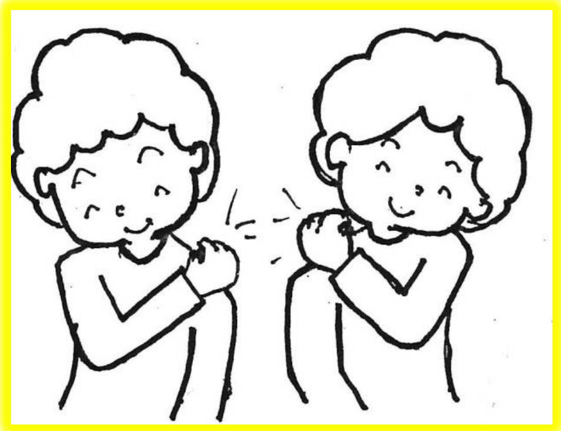
・・効果・・

・筋肉が柔らかくなり肩関節の動きが柔軟になる

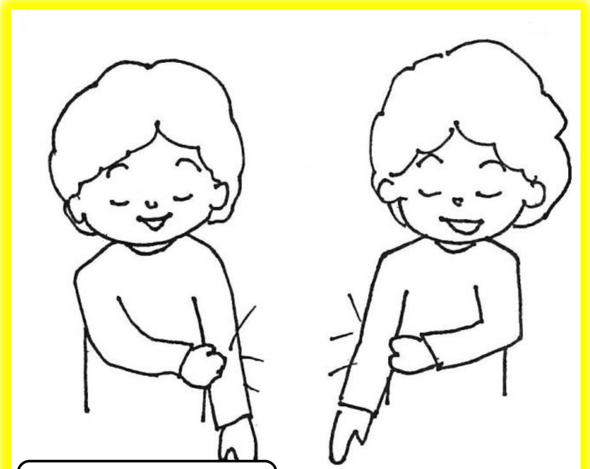
・肩こりの予防になる

肩たたきの歌に合わせて

① 歌を歌いながら両方の肩をたたく



② 両方の腕もたたく



１．
母さん　お肩を　たたきましょ～
　　たんとん　たんとん　たんとんとん
母さん　そんなに　いい気持～
　　たんとん　たんとん　たんとんとん
お縁側には　日が　いっぱい
　　たんとん　たんとん　たんとんとん

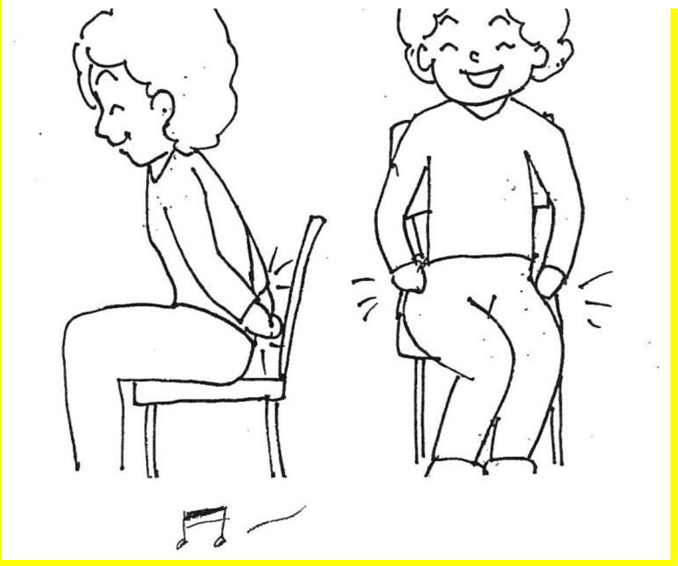
ここは腕たたき

２．
父さん　お腰を　たたきましょ～
　　たんとん　たんとん　たんとんとん
父さん　そんなに　いい気持～
　　たんとん　たんとん　たんとんとん
お縁側には　日が　いっぱい
　　たんとん　たんとん　たんとんとん

おしりから太ももへ

太ももから腰にもどる

③ 腰から太もも、ふくらはぎをトントンとたたく



・・効果・・

・肩から腰、下半身の筋肉をほぐし、次の運動へとつながる

体幹のストレッチ

側筋

①　頭の上で手を組み上にあげ、軽く横に倒す。

（10 呼間×2 を左右 1 回ずつ）

背筋

②　体の前に大きなボールがあるようにイメージし、それに抱きつくような感じ、背中を丸めおなかをひっこめる。

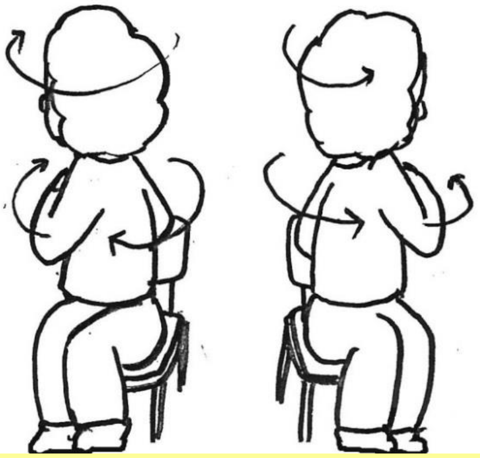
胸筋

③　後ろで手を組んでぐっと胸を張る。
顔は上げない。

（10 呼間×2 を左右 1 回ずつ）

・・効果・・

それぞれの体幹の筋肉を伸ばすことにより体の動きが軽くなり、正しい姿勢を保つことができる。歩行時のバランスもとりやすくなる。



腰のひねり

④　右手を前に出し左手で右手首を握り、左ひじを後方に引く、左手首を右手であとは同じ

（10 呼間×2 を左右 1 回ずつ）

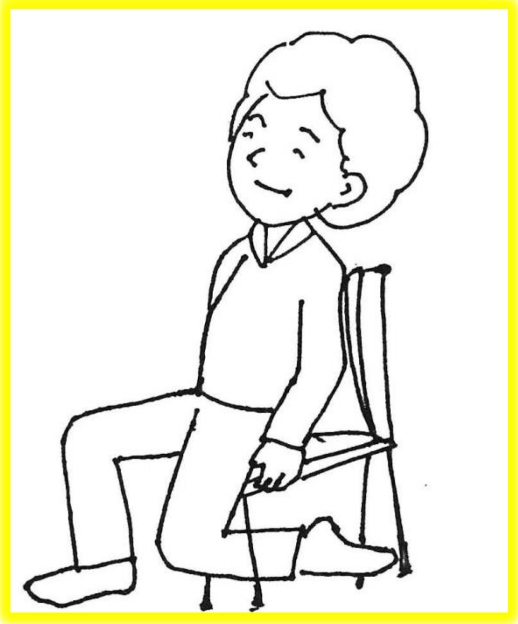
＊以上で上肢のストレッチを終わり、下肢筋力強化体操にはいります。

ここで深呼吸を２～３回

まずは下肢のストレッチ

①　椅子に浅く座り、片方の足を前に出し、かかとをつく。手は足の付け根当たりにおき背筋を伸ばし上体を前に倒す膝の裏がしっかり伸びる。

（10 呼間×2 を左右 1 回ずつ）



②　足の甲をしっかり床につけ椅子の奥に入れる足の甲と腸腰筋が伸びているのを感じながら上体を背もたれまで倒す

（10 呼間×2 を左右 1 回ずつ）

・・効果・・

下肢の関節可動域が向上し、筋肉が柔らかくなることによって筋力強化体操にスムーズに入ることができる。

下肢筋力強化運動

①　大腿四頭筋（太もも）の筋力強化運動

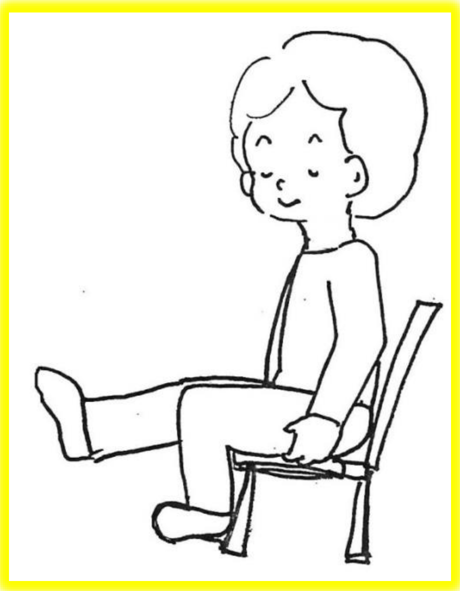
ゆっくり膝を伸ばし脚を上げる

（１・２・３・４）

ゆっくり下ろす（５・６・７・８）

牧場の朝の歌に合わせて左右で

５セット行う。



・・効果・・

・立ち上がりに必要な筋力の強化。膝関節の柔軟性アップ

①－２　バージョンアップ

足を上げた状態で４呼間手をたたく

左右で５セット行う。

②　腸腰筋（足の付け根）の筋力強化運動

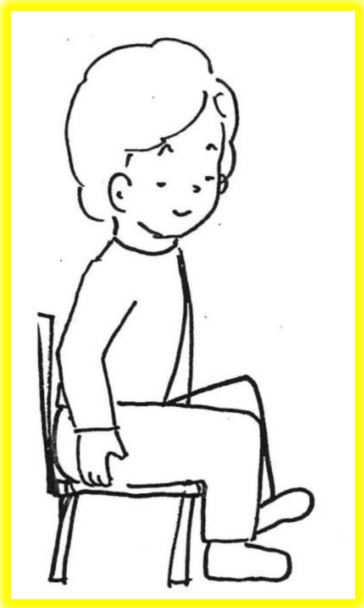
膝を９０度に曲げた状態で太ももを上げる

ゆっくり上げる（１・２・３・４）

ゆっくり下ろす（５・６・７・８）

あこがれのハワイ航路の歌に合わせて

左右で５セット行う。



②－２　バージョンアップ

膝を上げた状態で４呼間手をたたく

左右で５セット行う。

・・効果・・

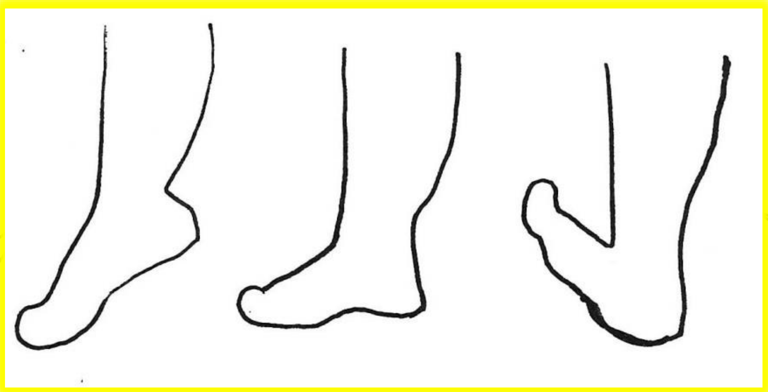
歩行時、すり足にならないなど足を持ち上げるのに必要な筋肉を鍛える

足首の運動

① かかと上げ、つま先上げ、かかとつま先交互に

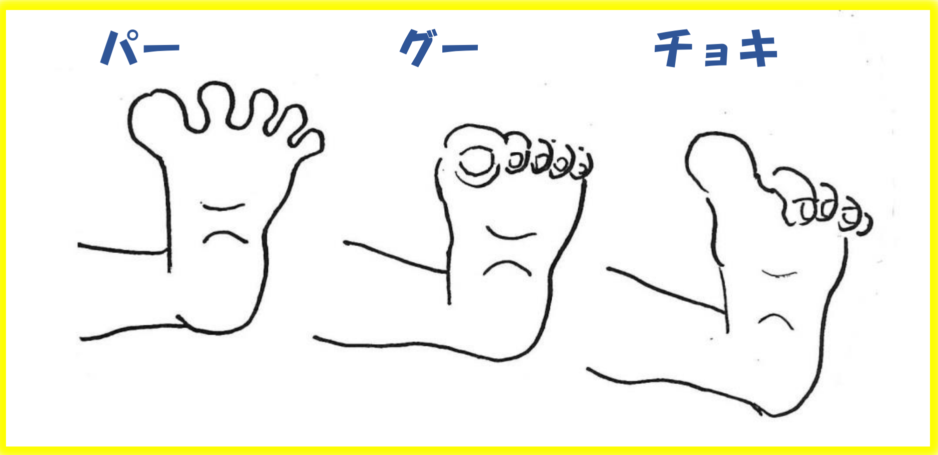
汽車の歌に合わせて３番まで行う（ ♬ 今は山中 今は浜～♪♪ ）

足は第２の心臓、血流をよくする



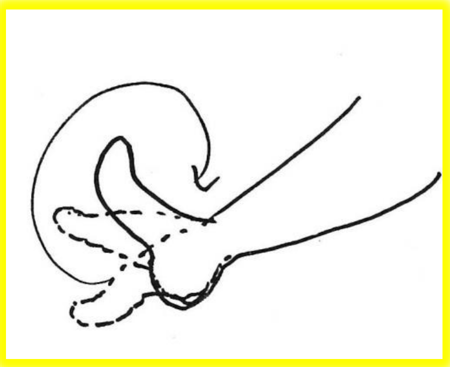
偏平足の予防、足の裏のアーチ保持に有効

＊＊オプション＊＊ 足の指じゃんけん



② 足首回し

外回し、内回し、８回を左右する。（イーチ、ニーとゆっくり）



・・効果・・

足首を柔軟にし、つまずきやねん挫の防止になる。

総合力　立ち上がり運動

立ち上がるとき

１．２．で上体を下げ

３．４．でお尻を上げる

５．６．で膝・腰を伸ばす

７．８．で背筋を伸ばす

座るとき

１．２．で上体を下げ

３．４．で腰を下ろす

５．６．で椅子に座る

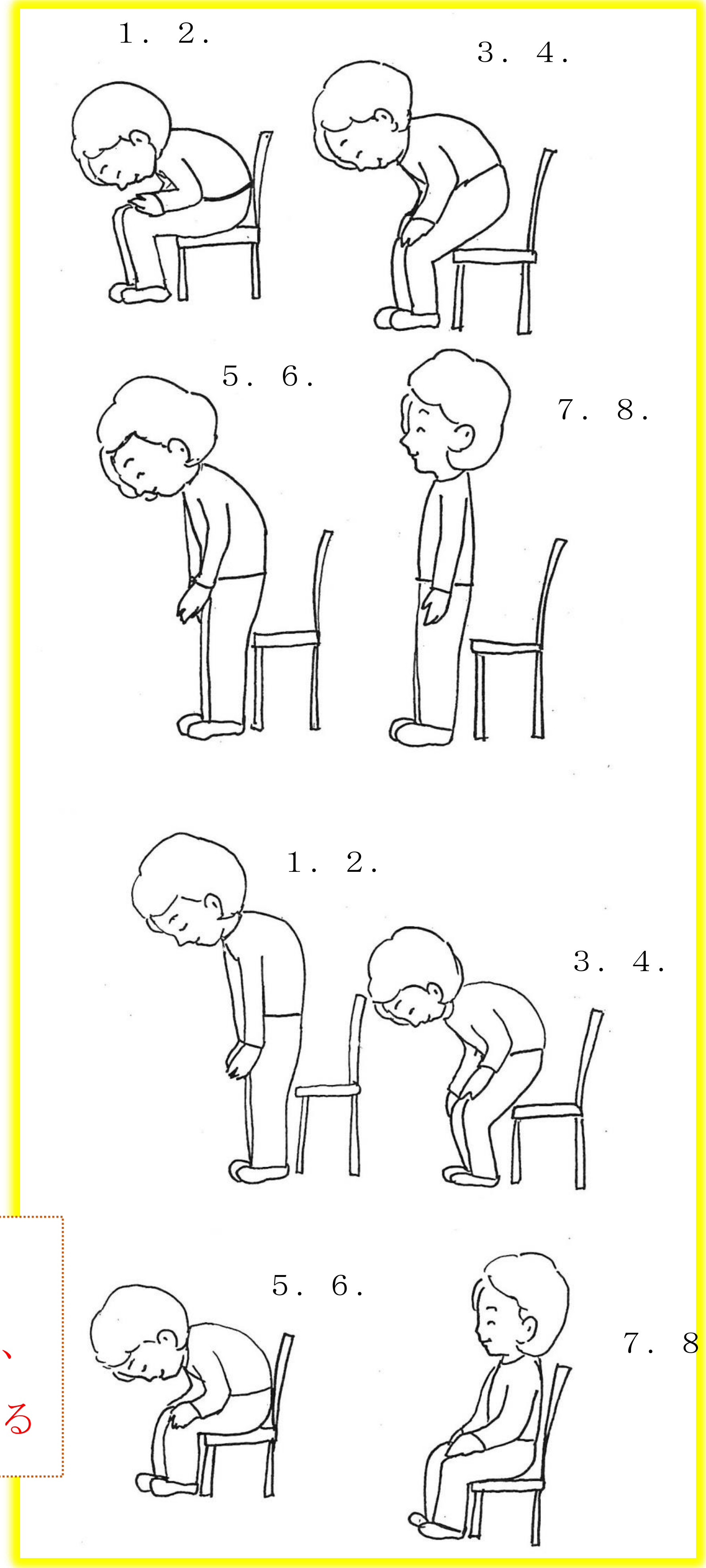
７．８．背筋を伸ばす

・・効果・・

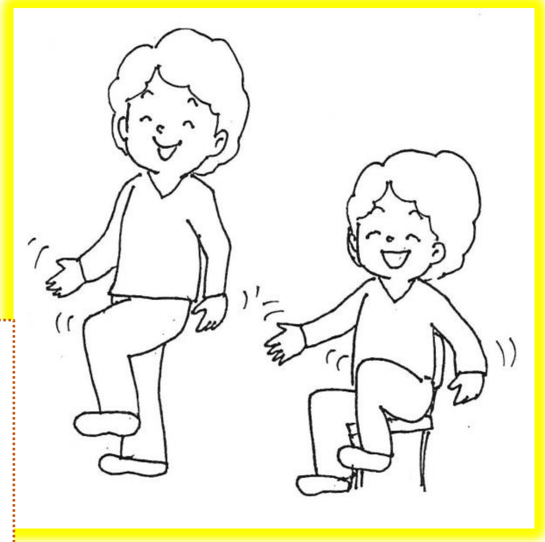
日常動作に必要な脚力や、

バランスなどが強化される

これを１０回繰り返す



足踏み運動　（ウオーキングと足の骨を強くする運動）



３６５歩のマーチの歌を歌いながら

早くならないように手足をしっかり

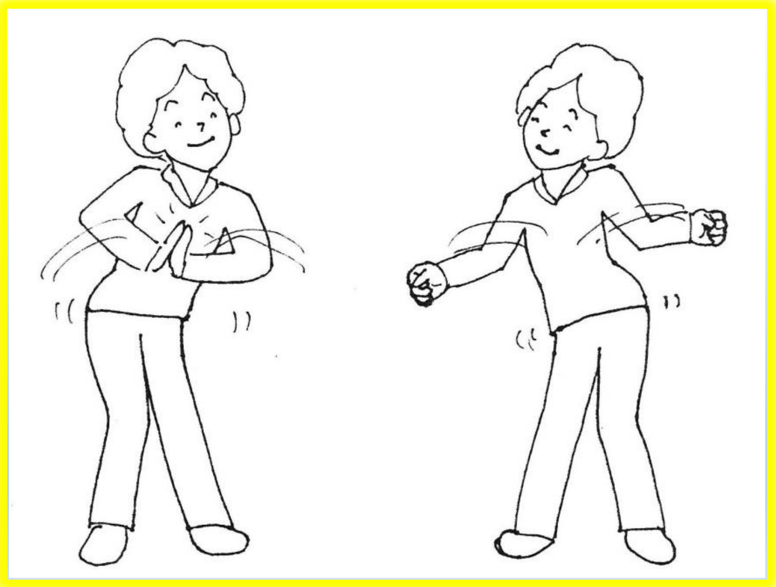
動かす。立ってでも座ってでもよい

・・効果・・

効果的な有酸素運動、足の筋力低下を防ぎ心肺機能も高まり生活習慣病予防、ストレス解消等。

最後に、認知症予防・フリフリグッパ

季節の歌に合わせながら、まずは腰を左右に振りながら、手をたたき腕を開いてグーにする。



・・効果・・

３種類の動作を一度に行うことによって、脳を活性化し認知症予防になる。

いずれの動作も無理をせず自分のペースで楽しみながら行いましょう。