自宅でできる体操

スマイルステーション・スマイルイノベーション

2022年 8月

体幹トレーニング

日常動作を安定させたり腰痛を予防する。

【やり方】

①両肘を両手で包み込む。
②あごを引いて目線を正面に。
③上半身全体を少し後ろに倒れこむ（5～10秒保持）

【注意点】

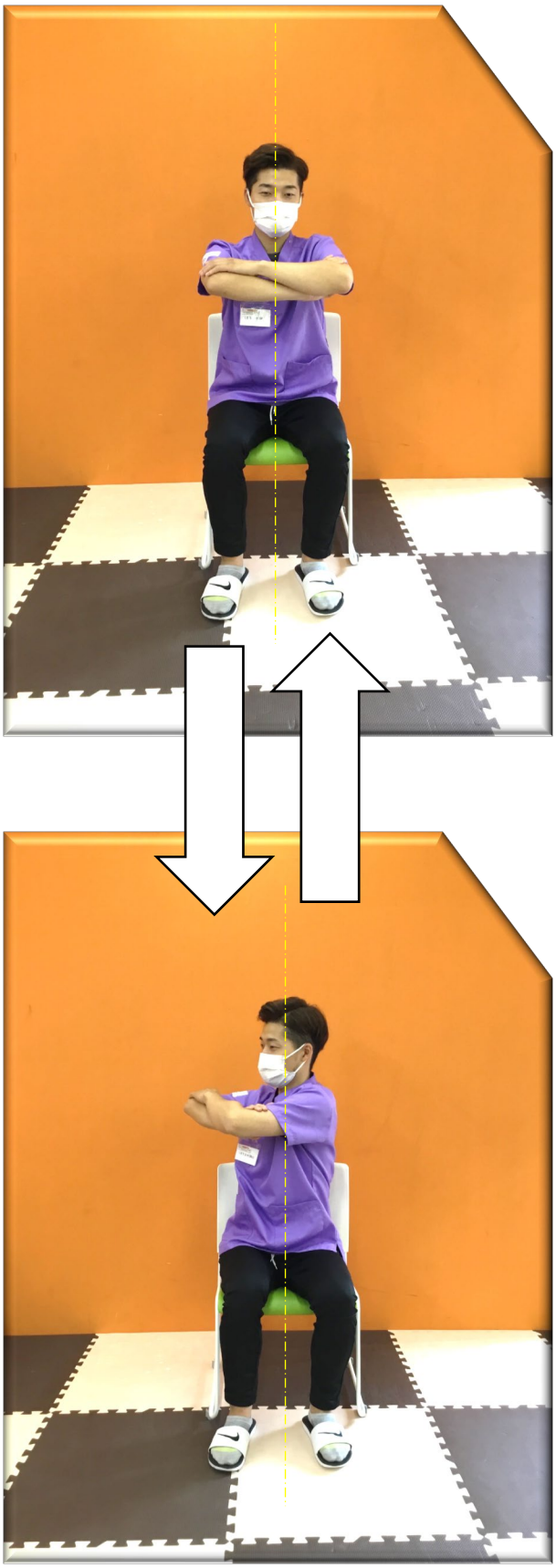
後ろに倒れこむ際、足が浮かないようにする。

【目安回数】

8～12回×3セット

背骨回旋トレーニング

背骨の柔軟性を維持改善し、歩行動作をスムーズにする。



【やり方】

①両肘を両手で包み込む。
②体の中心軸上で体をひねる。

【注意点】

体が前後や左右に傾かないように、中心軸を意識する。

【目安回数】

左右交互に8～12回×3セット

バランストレーニング①

バランス力を鍛えることで、歩行等の日常動作を安定させる。

【やり方】

①手の平を上に向けた状態でお尻の下（出っ張った骨）に当てる。
②左右交互に体重を移動させる。

【注意点】

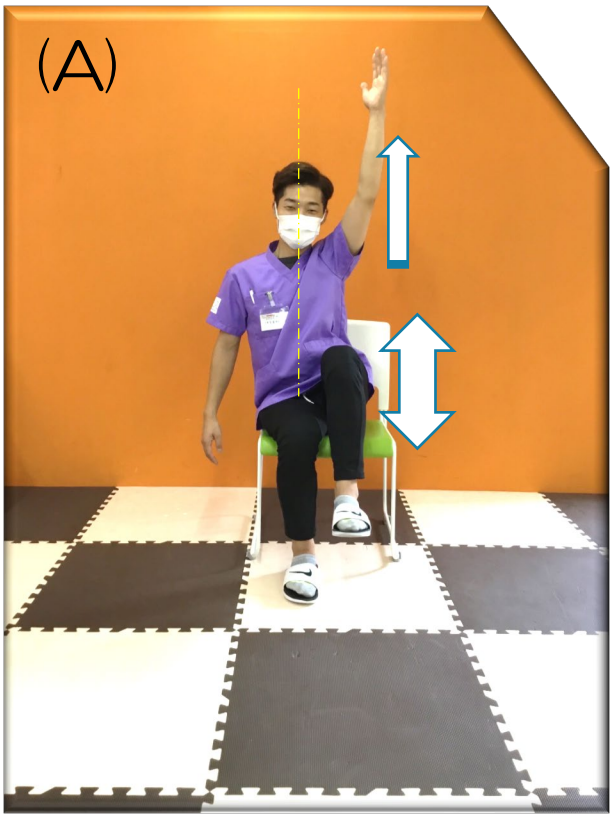
体が前後や左右に傾かないように、中心軸を意識する。

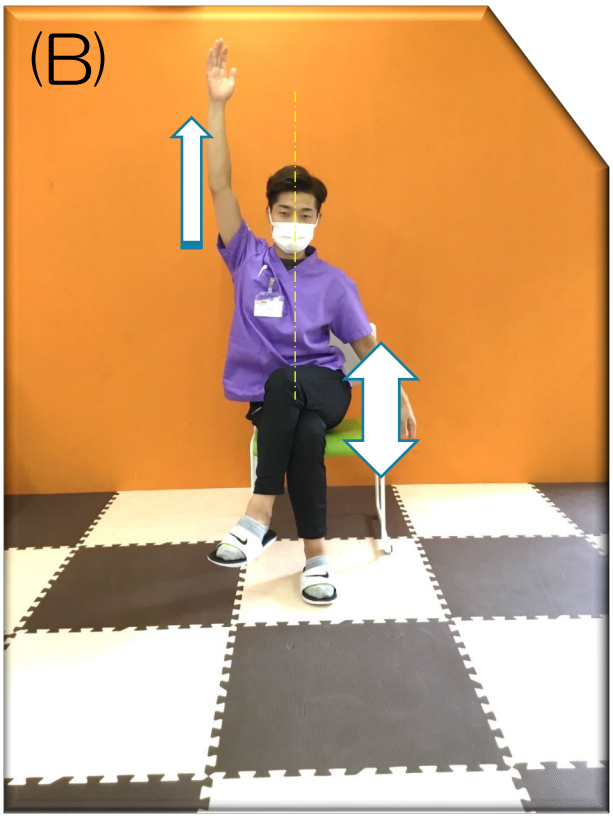
【目安回数】

左右交互に5秒キープ×3セット

バランストレーニング②

バランス力を鍛えることで、歩行等の日常動作を安定させる。





【やり方】

■上の画像(A)

①一方の膝とお尻を上げる。
②同じ側の腕を、体の前を通して可能な範囲で上げる。

■下の画像(B)

①脚を組み、組んでる方のお尻を上げる。
②反対側の腕を、体の前を通して可能な範囲で上げる。

【注意点】

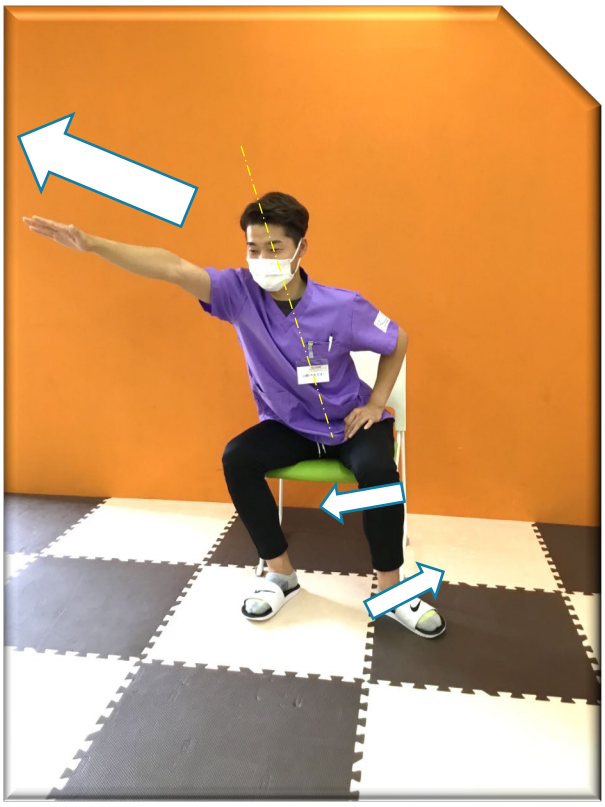
■坐骨（お尻の出っ張った骨）でイスを押すイメージで行う。
■体が前後や左右に傾かないように、中心軸を意識する。

【目安回数】

（左右）5秒キープ×3セット

バランストレーニング③

バランス力を鍛えることで、歩行等の日常動作を安定させる。



【やり方】

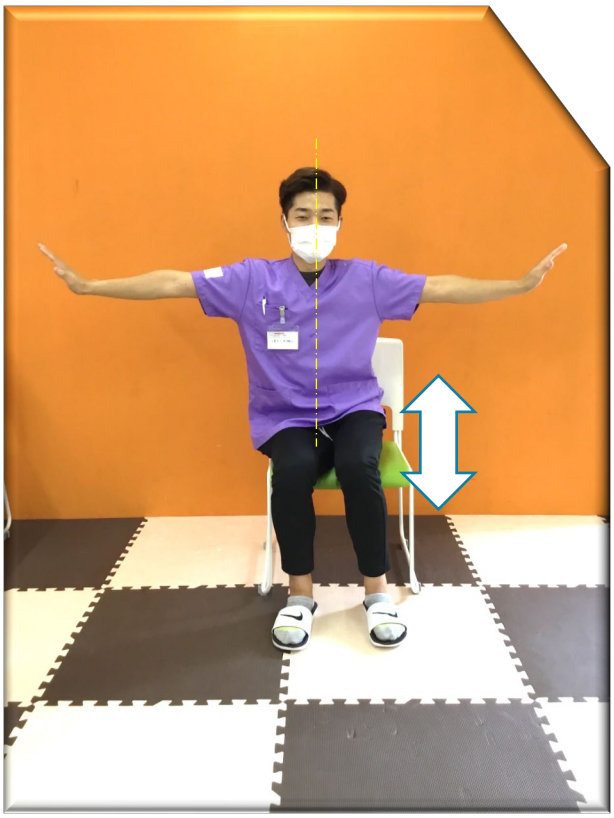
①高いところの物を取るイメージで腕を斜めに上げ、軽く前傾。
②反対側は、つま先外、膝内方向にて、足裏で床を押し込むように足を踏ん張る。

【注意点】

■体が前後や左右に傾かないように、中心軸を意識する。
■太もも裏はイスから離れないように行う。

【目安回数】

（左右） 8～12回×3セット



【やり方】

①背筋を伸ばし、両手を開く。
②左右交互にお尻を浮かせる。

【注意点】

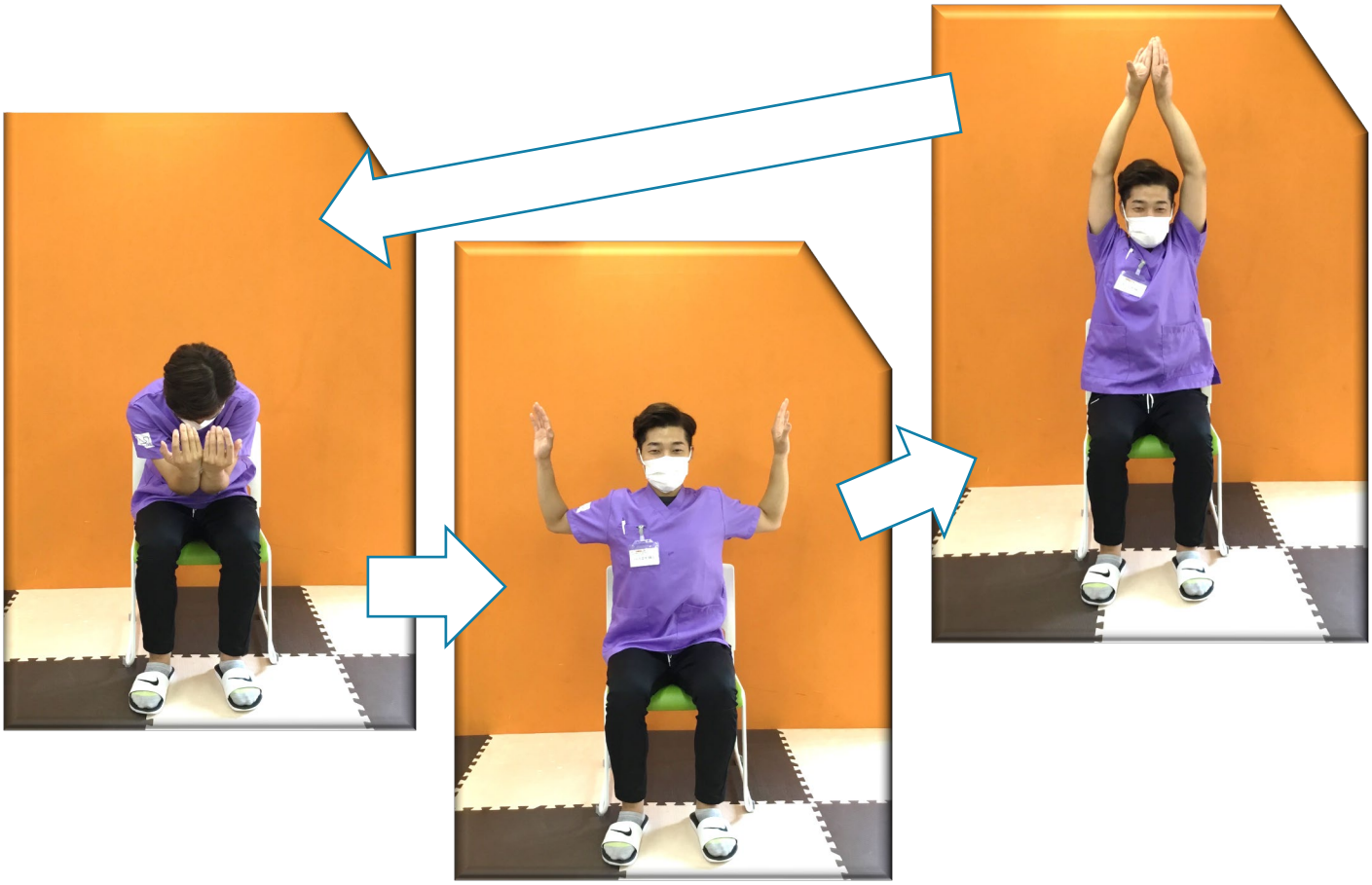
体が前後や左右に傾かないように、中心軸を意識する。

【目安回数】

（左右）8～12回×3セット

肩らくトレーニング

肩こり改善予防・肩甲骨の可動性向上。



【やり方】

①顔を洗うように体を丸めこみ、可能な範囲で両肘と両小指を合わせる。
②起き上がりながら手の平を外に向け、左右の肩甲骨を近づける。
③両腕を上げ、両手の甲を合わせる。

【注意点】

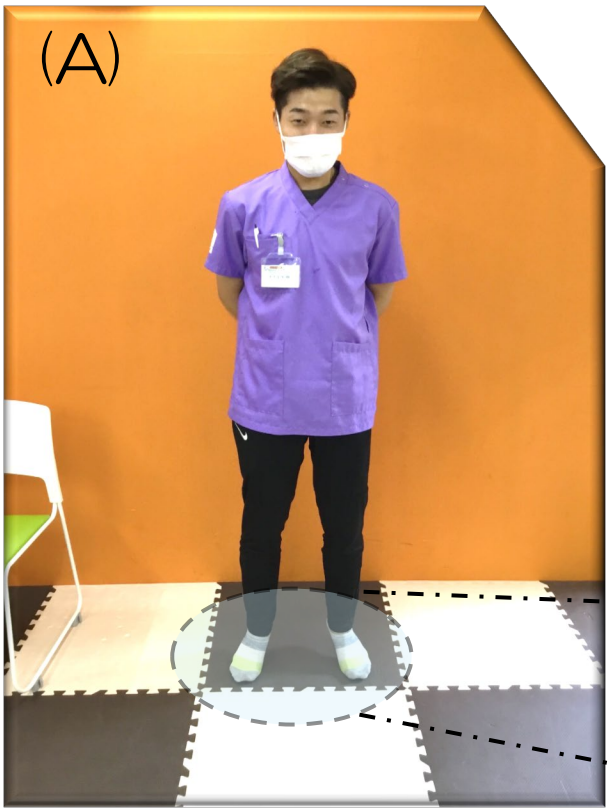
肩などに痛みがある人は無理には行わない。

【目安回数】

8～12回×3セット

膝安定トレーニング

膝関節の安定性維持向上



【やり方】

■上の画像(A)

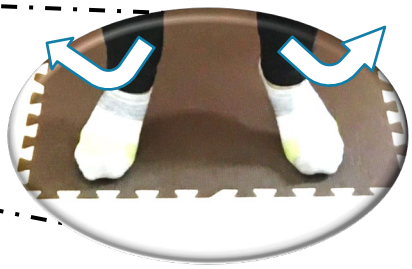
①つま先を外に向けて立つ。

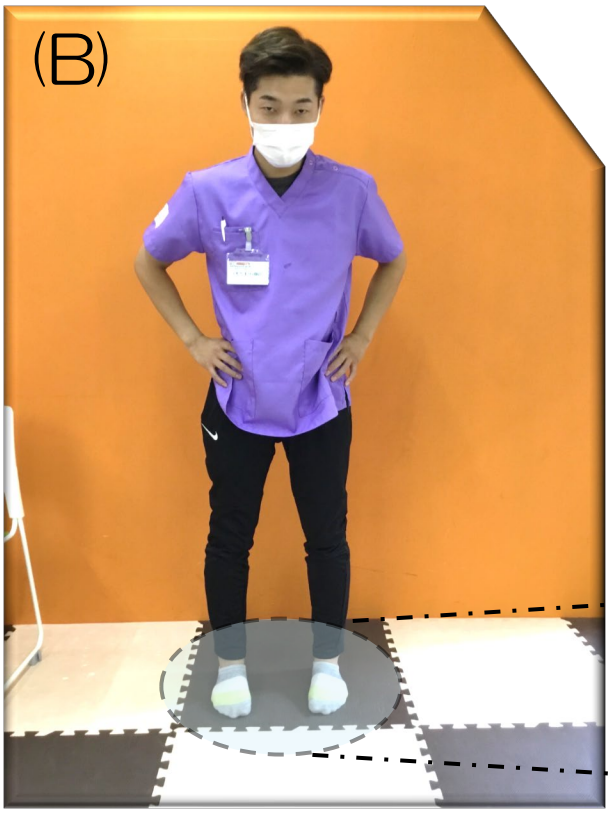
②親指側に体重のせ、かかとを少し上げ、さらに小指を少し上げる。

■下の画像(B)

①つま先を内に向けて立つ。

②小指側に体重をのせ、かかとを少し上げ、さらに指を少し上げる。





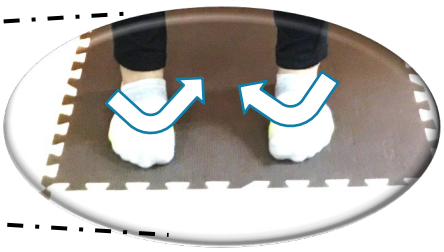
【注意点】

■膝が曲がったり反ったりしないように。

■左右に傾かないように、中心軸を意識する。

【目安回数】

（左右）5秒キープ×3セット



膝安定トレーニング

膝関節の安定性維持向上

【やり方】

①姿勢を整え、つま先を外に向ける。
②つま先方向に脚を上げる。

【注意点】

つま先は力を入れ過ぎず自然な感じで行う。

【目安回数】

（左右）8～12回×3セット

足ふんばりトレーニング

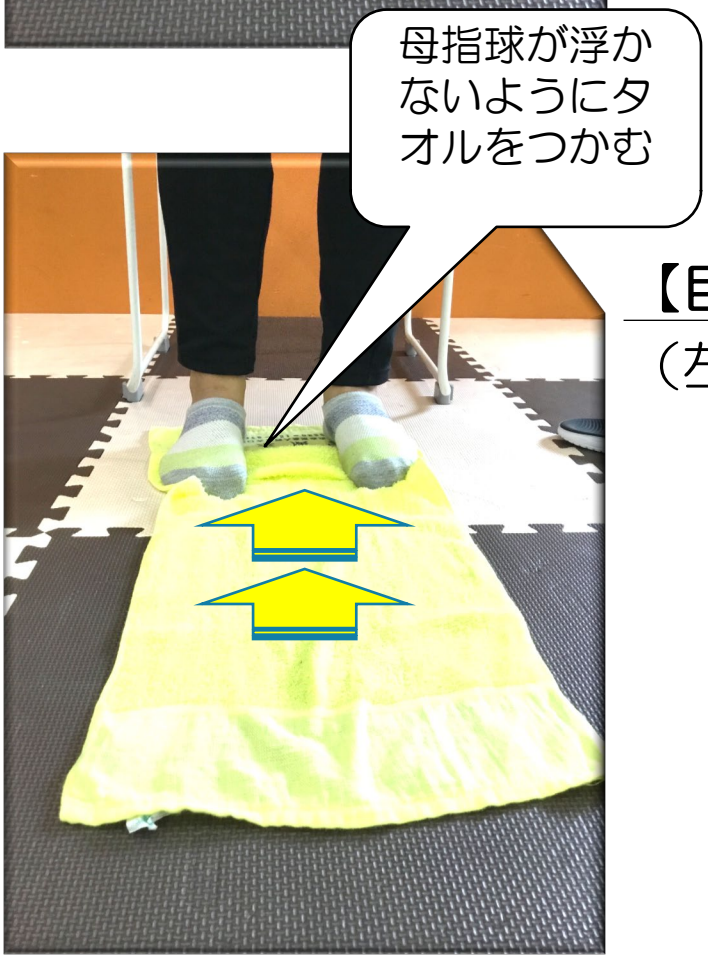
地面に踏ん張る力をつけ、歩行の安定性を維持する

【やり方】

①イスに座った状態で姿勢を整え、タオルの端に両足を乗せる。
②指の力でタオルを掴むようにたぐり寄せる。

【注意点】

親指の付け根が浮かないように意識して行う。



【目安回数】

（左右）8～12回×3セット