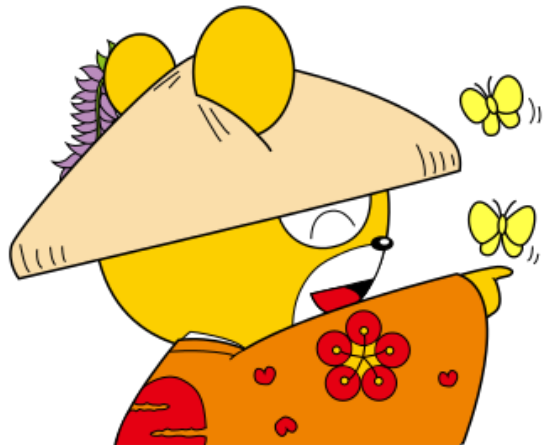


わ お た い そ う つー

WAO体操2

～在宅編～



制作：泉南市理学療法士会
協力：大阪晴愛病院 リハビリテーション科

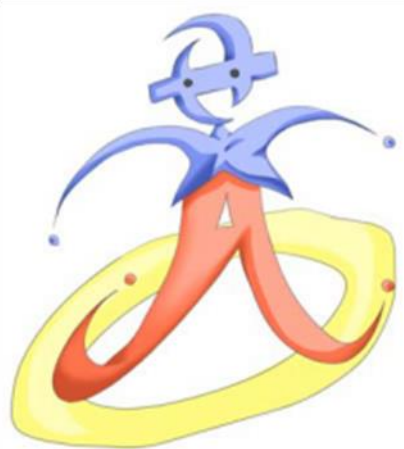
家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。

そこで皆さんの身体の機能を低下させないために
自宅でできる体操を紹介します。



注意事項

- 体調がすぐれない方や各関節に痛みが強く出ている場合は、無理に運動は行わないで下さい。
- 運動中に痛みを伴う場合は、負荷を軽めにして行って下さい。
- 運動中は、息を止めずに行って下さい。
- 痛みが強く出る場合は、運動を中止して下さい。
- 水分は、こまめに補給して下さい。
- 回数や時間は、できる範囲から行って下さい。



WAO<h

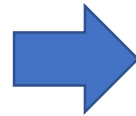
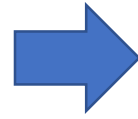
準備体操



深呼吸

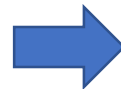
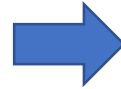
ゆっくりと手を上げて、息を鼻から吸って口から吐いてください。

まずは、深呼吸から



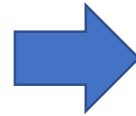
肩の運動（後ろ回し）

肩を大きくゆっくり後ろに2回まわします。



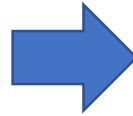
肩の運動（前回し）

肩を大きくゆっくり前に2回まわします。



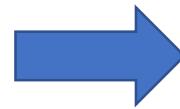
上半身の運動

両手を広げながら手を上げます。手の甲を合わせて両足の前へ持っていくきます。これを5回繰り返します。



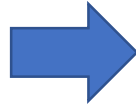
股関節の運動

両足を広げ左手で右のつま先を触り、次に右手で左のつま先を触ります。これを左右交互に4回ずつ繰り返します。



踵の上げ下げ

両足を閉じて、踵を上げたり下げたりを5回繰り返します。



つま先を床につけたままで

伸びあがりの運動

立てる方は立って行います。片手を斜め上にしっかりと伸ばし、その際、伸ばした指先を見てください。左右交互4回ずつ行って下さい。



足の後ろを伸ばす運動

①の姿勢から両手をつま先の方に伸ばします。次に両手を広げて胸を反らします。反対の方向も同様につま先を触りに行くように伸ばします。**左右交互に4回ずつ**行って下さい。



繰り返す



腕を回して踵を上げる運動

両手を伸ばして後ろ回ししていきます。その際しっかりと天井の方に腕を伸ばし、足は踵をあげ、つま先立ちになります。後ろ回し前回しと前後3回ずつ行って下さい。



足踏みの運動

足をしっかりと上げます。その際反対の手もしっかり振ります。
できるだけ大きく足踏みを20回行います。（転倒しないように!!）

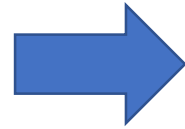


転倒しない程度
に足を上げて
ください。

脇腹を伸ばす運動



まず、左手を上げて右に倒していきます。
左の脇腹がしっかりと伸びていることを確認
してください。反動をつけて行わず、伸ばす
ことを意識して行いましょう。そして反対側
も同様に行って下さい。左右交互に3回ずつ
繰り返します。



手を出して体をねじる運動

手を出して体をねじる運動



両手を前に出し左右へ
体をねじります。左右
交互に3回ずつ行います。

左へ



右へ



手を出して体をねじる運動



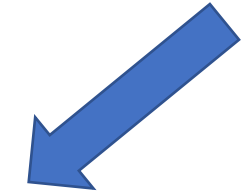
左から

手を出して体をねじる運動



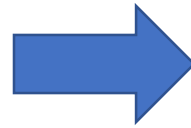
背伸びの運動

両手を組み、大きく天井に伸ばしていきます。そこから手を離しおろします。これを**3回**繰り返します。



深呼吸

ゆっくりと手を広げて、息を鼻から吸って口から吐いてください。



座位や立位でのトレーニング



両足上げ

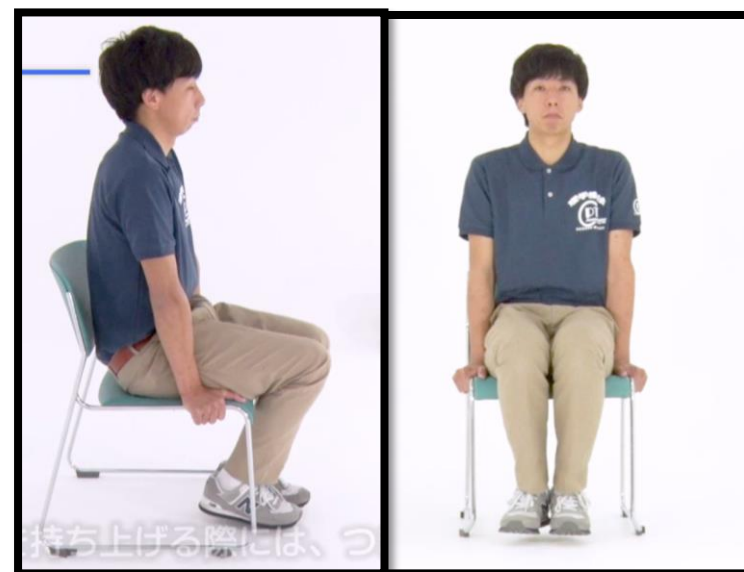
お腹まわりや股関節を曲げる筋力を鍛えることで、
下腹部の引き締めや転倒しにくくなる効果が期待できます。



繰り返し



30回



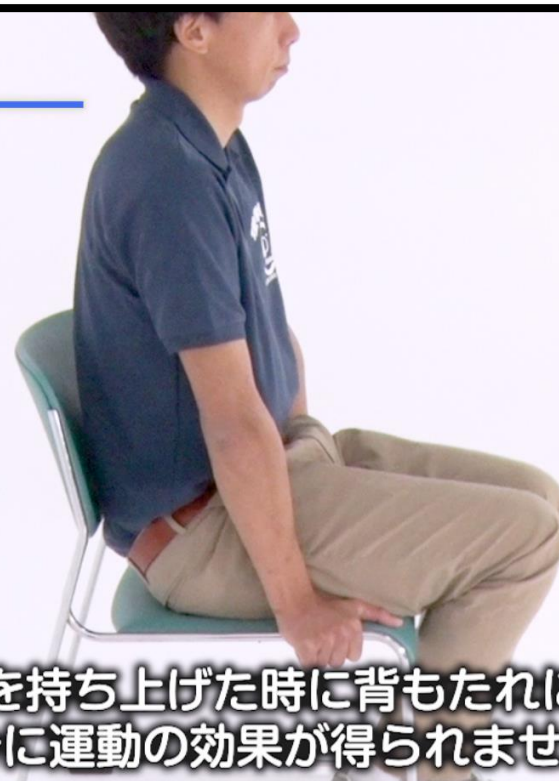
注意事項

両足上げ



両足を持ち上げる際には、つま先を上げておく

両足上げ



両足を持ち上げた時に背もたれにもたれると十分に運動の効果を得られませんので注意

膝伸ばし

鍛えるところ：太ももの前



繰り返し



左右
各 30 回





運動中は、息を止めずに行いましょう。
水分補給も忘れずに!

つま先立ち

ふくらはぎの筋肉を鍛え、立ち続ける、歩き続けるための全体を支える力を強くする目的で行います。



繰り返し



15回
または
1分間



注意事項

つま先立ち

A side-view photograph of a man in a blue t-shirt and khaki pants standing on the heel of a green folding chair. He is holding the back of the chair with both hands. His body is straight and balanced.

体が前に傾いてしまわないようにする

つま先立ち

A close-up photograph of a person's legs in khaki pants and grey sneakers standing on the heel of a green folding chair. The person is holding the back of the chair. The focus is on the leg position and knee alignment.

膝が曲がった状態で行わないように注意しましょう

足踏み

足踏みを行うことで、足全体の筋力、全身の持久力、バランス能力の向上を図ります。



繰り返し



1 分間



注意事項



立ってできる人は立った状態で、立つことが難しい場合は座って足踏みします。

スクワット

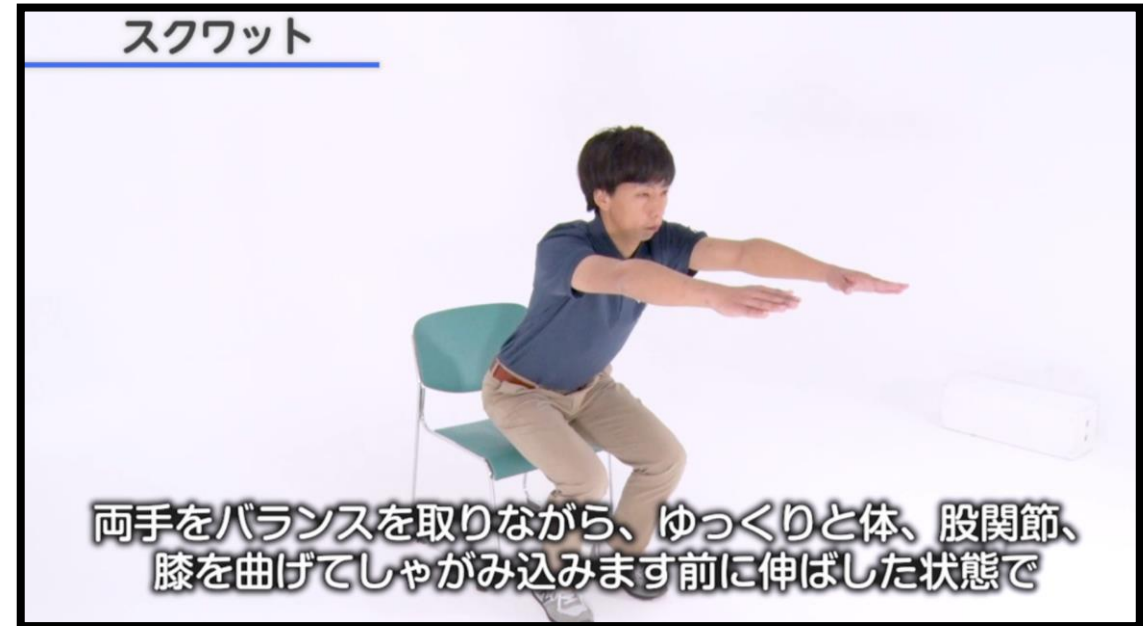
太ももやふくらはぎ、お尻まわりといった足全体の筋力を向上させることで、歩き続ける能力を向上させます。



繰り返す



15回
または
1 分間



注意事項

スクワット



膝が内側に閉じて、内またにならないように注意

スクワット



外側に開いてがに股にならないように注意

スクワット



しゃがむ範囲が浅すぎても、あまり効果的な運動にならないので注意

スクワット



膝の痛みの出現しない範囲で、足全体でしっかりとしゃがみこむことがポイントです

片足立ち

片足で立ち続けることで、歩き続けるために必要な股関節周りの筋肉が鍛えられます。また、バランス能力向上を図ります。



左右各 60 秒

転倒しないように椅子などに軽く手を添えて、その手と反対側の足を少し上げてください。



注意事項

片足立ち



身体が倒れたりしないように、まっすぐな姿勢で行ってください。

回数や時間は、体調に合わせて
できる範囲で行いましょう！

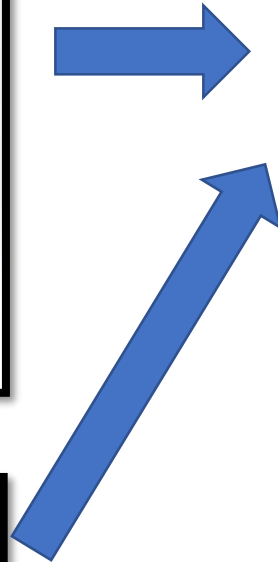


ベッドでのトレーニング



ブリッジ

鍛えるところ：お尻の筋肉



20回

注意事項



お尻があまり上がっていなかったり、身体が反りすぎたりしないように注意してください

四つ這いバランス

腹筋や背筋といった体幹筋力を高める効果があります。

四つ這いバランス

開始肢位



難しい人は手か足の一方だけ挙げて運動してください



左右30秒ずつ

各1分間

四つ這いバランス



また、手と足はしっかりとあげて行うようにすることがポイントです



注意事項

四つ這いバランス



手足を伸ばす際に腰が反りすぎないように
注意しましょう

四つ這いバランス



それぞれ床と平行となる位置まで
あげられるように頑張りましょう

足上げ

腹筋と太ももを中心とした筋力の向上を図り、立ったり歩く際の支える力の向上を目的としています。

足上げ



足全体をゆっくりと持ち上げ下ろします

足上げ

開始肢位



仰向けの状態、一方は膝をおよそ90度に曲げ、もう一方は、膝を伸ばしたまま

足上げ

繰り返し



左右
各20回



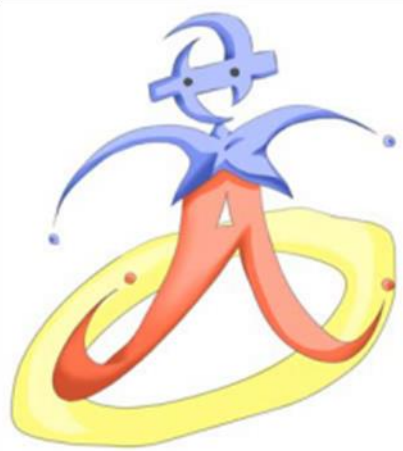
下ろした際に踵は床に着けず、浮かしたままにしましょう

注意事項

足上げ



足上げをする足は、つま先を立てて
外側に開かないように注意して行ってください



WAOKUN

整理体操 (ストレッチ)



腕を伸ばす運動

伸ばすところ：肩の付け根の筋肉

腕を伸ばす運動

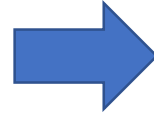
左右
各20秒ずつ

<運動方法>

- ① 一方の手を伸ばし、胸の前に持ってきます。
- ② もう一方の手で胸に近づくように引っ張ります。
- ③ 20秒ほど伸ばしたら手を入れ替えて反対側も伸ばします。

足の裏を伸ばす運動

伸ばすところ：太ももの裏の筋肉

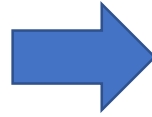


<運動方法>

- ① 椅子に浅く腰掛け、片足を伸ばしてつま先を立てます。
- ② 身体を前に倒して、伸ばしている足の膝が曲がらないように太ももの裏を伸ばします。
- ③ 20秒ほど伸ばしたら足を入れ替えて反対側も伸ばします。

お尻を伸ばす運動

伸ばすところ：お尻の筋肉

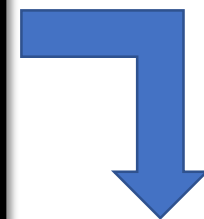


<運動方法>

- ① 椅子に腰掛け、足を組み、太ももの上に足首を置きます。
- ② 背中が曲がらないように身体を前に倒して、お尻の筋肉を伸ばします。
- ③ 20秒ほど伸ばしたら足を入れ替えて反対側も伸ばします。

ふとももの前を伸ばす運動

伸ばすところ：股関節の前の筋肉

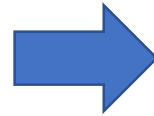


<運動方法>

- ① 椅子の背もたれを持って横向きに座ります。
- ② 伸ばす方の足を後ろに下げます。次に膝を伸ばして股関節の前の筋肉を伸ばします。
- ③ 20秒ほど伸ばしたら足を入れ替えて反対側も伸ばします。

ふくらはぎを伸ばす運動

伸ばすところ：ふくらはぎの筋肉



<運動方法>

- ① 椅子の背もたれを持ち、片足を後ろに下げます。
- ② 下げた方の足先を真っすぐに前に向け、踵が浮かないようにふくらはぎの筋肉を伸ばします。
- ③ 20秒ほど伸ばしたら足を入れ替えて反対側も伸ばします。

- 体操の動画は、泉南市のホームページよりご覧いただけます。

泉南市ウェブサイト

【ホーム】>【くらし・手続き】>【高齢・介護】>【家でもできるぞ介護予防】

- YouTubeでも検索できます。

WAO体操 2



元気に過ごすために
運動を続けましょう！

