

お家で体操



いすに座ったまま
できます!

今月から4回に渡り、お家でできる体操をご紹介します。

第1回

特集

その姿勢、正しいですか？
今からでも遅くない！
姿勢改善のススメ



やってみよう!

- ①壁から 30cm ほど前に背を向けて立ちます。
- ②そのままの姿勢で壁にくっつくように下がります。

お尻と背中、どちらが先に壁につきますか？

- A お尻と背中が同時
- B 背中が先
- C お尻が先

今の状態はどれですか？

- A 壁に頭・背中・お尻の3点がつく
- B 壁と頭のすき間も大きく空いている
- C お腹が前に出ている

壁と腰の間はどれくらい空いていますか？

- A 片手がギリギリ入る程度
- B 手が入らない
- C 手がスッと入る

結果は
コチラ

- A 正しい姿勢
- B 猫背 (骨盤後傾)
- C 反り腰 (骨盤前傾)



首まわりの ストレッチ

首の奥から肩まわりまでほぐれます。
首は血管や神経がたくさん通っているデリケートな部分なので、優しい動きが基本です。

1. 首の前側をのばす

鎖骨の下に人差し指がくるように手をクロスさせます。頭の重さを利用して軽く後ろに倒れるように真上を向きます。

あごの下と首筋がのびたところで10秒



反対側の肩は下げます。



気持ち良くのびたところで10秒

2. 首の横をのばす

耳の上あたりに指をひっかけるようにしておきます。腕の重さを利用して頭を真横にたおします。反対側も同様に。



気持ち良くのびたところで10秒

3. 首のななめ後ろをのばす

頭の斜め後ろに手をおきます。腕の重さを利用して頭を斜め前にたおします。反対側も同様に。



首の後ろから背中の中の真ん中がのびたところで10秒

4. 首の後ろをのばす

頭の後ろに指をひっかけるようにしておきます。息を吐きながら腕の重さを利用して頭を前にたおします。

全方向のばしたら首をまわします。

1. 胸・腕のばし

- ①手を後ろで組みます。
- ②組んだ手を身体から徐々に離していきましょう。



胸・腕の付け根が気持ち良くのびたところで20秒

②



胸・脇腹の ストレッチ

肩・背中こり解消に効果的です。
また、肋骨まわりの筋肉がほぐれ深い呼吸ができるようになります。

余裕がある方は顔を上に向けてさらにのびやすくなります。

2. 脇腹のばし

- ①背筋をのばし、片手を頭の後ろにあてます。
- ②息を吐きながら、肘を上に向けるように身体を真横に傾けていきます。

①



②



脇の下から腰までがのびたところで20秒

腕を上げづらい方は胸の前で手をクロスして体を横に傾けてもOK

セルフ マッサージ

鎖骨は肩甲骨とつながっていて猫背が続くと背中側だけでなく、体の前側もこり固まります。

むやみな動作は禁物です。反動をつけずにゆっくりと。



1. 引き込み運動

- ① タオルを肩幅くらいの長さに持ち、腕を前にのぼします。
- ② 肘を曲げて肩甲骨を寄せていきます。



2. バンザイ運動

- ① タオルを肩幅くらいの長さに持ち、ももの上におきます。
- ② 両腕をのばしてまっすぐ上げます。

1. 鎖骨下筋ほぐし

鎖骨のすぐ下を指で円を描くようにマッサージします。中心から外側へ2往復。



2. 小胸筋ほぐし

鎖骨と腕の付け根がむすんだ三角ゾーンを丁寧に、程よい加減で20秒ほどもみほぐします。

フェイスタオルを一枚用意します。椅子に浅く腰かけて背筋をのぼし、各10回を目安にやってみましょう。

タオル 体操

こり具合や可動域を確かめながら行います。



3. 胸張り運動

両腕を上げた状態から、息を吐きながら首の後ろへタオルを下ろし肩甲骨を寄せます。

1. 胸・肩のトレーニング

- ①肘を軽く曲げて前に伸ばします。
- ②肩をすくめないように横に開きます。



重たいものなどを
持ち上げる時に使う
筋肉を鍛えます

2. 胸のトレーニング

- ①肘を 90 度に曲げて、胸の前でくっつけます。
- ②肘が開かないように、押し合いながら腕を上げます。



ペットボトル 筋トレ

500ml のペットボトルを 2 本用意し、
水をいれます。水の量はご自身の体調や
頑張り具合に合わせて調整しましょう。

※筋肉の回復には 2 日以上かかります。

運動習慣がない方は、同じ部位への運動は 2 日以上の間隔をあげましょう

お疲れさま
でした!



今回の体操はいかがだったでしょうか？

体操は、毎日短い時間でよいので、コツコツ続けていくことが大切です。

よい姿勢を持続できる筋肉をつけていきましょう。

ぜひご自身の生活習慣を見直し、健康への取り組みを実践してみてください!

加野病院リハビリセンター

営業時間 月曜日～土曜日 (祝日も含む)
9:00～12:30 / 13:30～17:00

ご連絡先 TEL: 092-962-2122
FAX: 092-962-2123



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。



お家でリハビリ体操は、加野病院リハビリセンター監修のもと作成されています