

1 準備、1 2 深呼吸を除く  
10種類の効果的な運動です

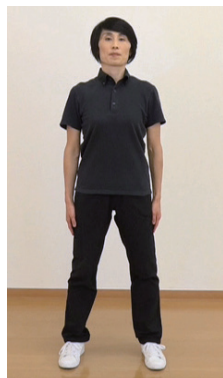
# ロコモ予防体操「かしわロコレ！」

平成30年4月発行  
柏市保健福祉部 地域包括支援課  
監修: 柏市在宅リハビリテーション連絡会 介護予防部会

## 注意

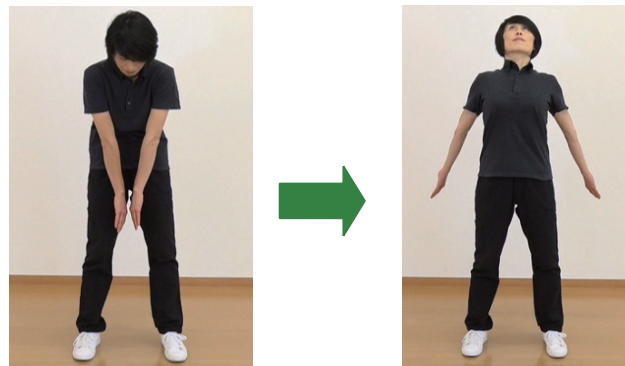
- 1 体調が悪い場合は、無理をしないでください。
- 2 腰痛などの関節痛がある場合は、運動を控えるか、痛みを出さないように動かしましょう。
- 3 息は止めないで、呼吸をしながら行いましょう。
- 4 立っての運動が難しい場合は、座って又は椅子の背もたれなどにつかまって行いましょう。
- 5 水分補給をしましょう。

## 1 準備



足は肩幅くらいに広げ、姿勢を整えます。

## 2 肩をほぐす運動 (4回)



- ①1~4のカウントで肩をすぼめます。
- ②肩をすぼめるときは、手の甲と甲を合わせます。
- ③5~8のカウントで胸を広げます。

## 3 体を伸ばす運動 (左右2セット)



- ①1・2でバンザイをして、左手首をつかみます。
- ②3・4で肘を曲げたまま、右に体を倒します。
- ③5・6で肘を伸ばします。
- ④7・8で戻します。
- ⑤右手首をつかんで、左に体を倒します。

## 4 体をねじる運動 (左右2セット)



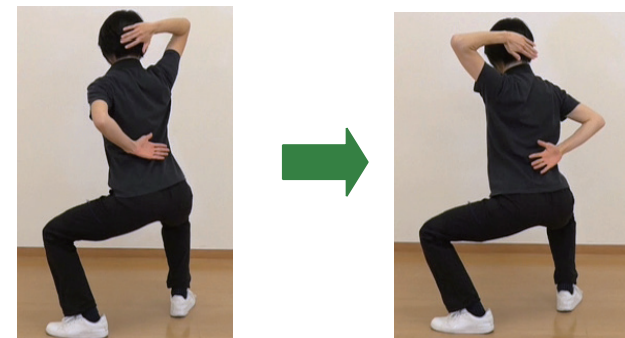
- ①手のひらを胸の前で合わせます(肘は肩の高さ)。
- ②ゆっくり息を吐きながら、1~4のカウントで右を向きます。
- ③5~8のカウントで正面に戻ります。
- ④左に体をねじります。

## 5 脚の後ろ側のストレッチ (左右2セット)



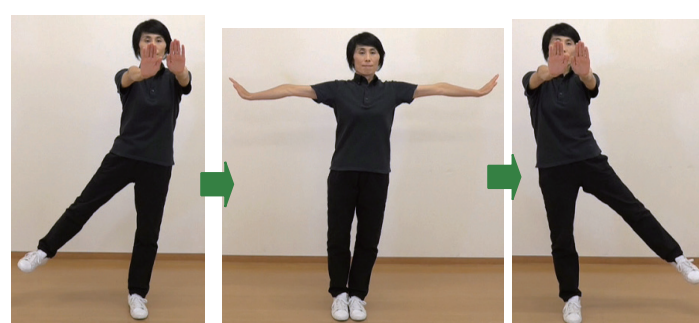
- ①1~4のカウントで両手を右膝に添えて、右脚の後ろ側を伸ばします。
- ②5~8のカウントで、元の姿勢に戻ります。
- ③両手を左膝に添えて、左脚の後ろ側を伸ばします。

## 6 スクワット (8回)



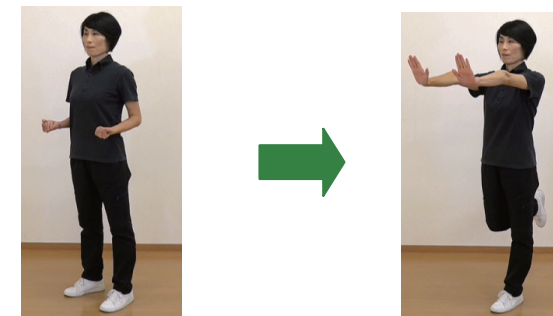
- ①脚は開いたまま、つま先をやや外に向けます。
  - ②右手は頭の上に、左手は背中に回します。
  - ③1~4のカウントで腰を落とします。
  - ④5~8のカウントで元の姿勢に戻ります。
- ※手を逆にして8回繰り返します。

## 7 脚を横に上げる運動 (片脚2回×左右2セット)



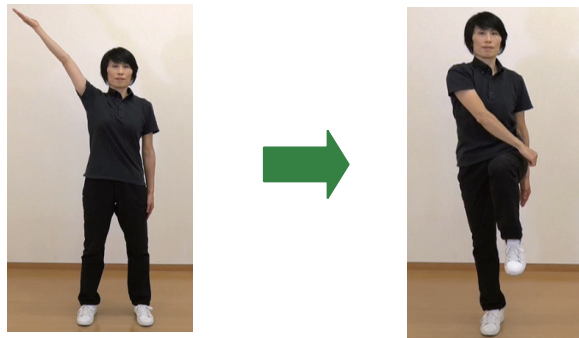
- ①脚は肩幅に広げたままにします。
  - ②1~4のカウントで両手を前に伸ばしながら、右脚を横に上げます。
  - ③5~8のカウントで両手を広げ、右脚を下ろします。
  - ④もう一度右脚を上げます。
- ※左脚2回→右脚2回→左脚2回と続けます。

## 8 膝を曲げての片脚立ち (片脚2回×左右2セット)



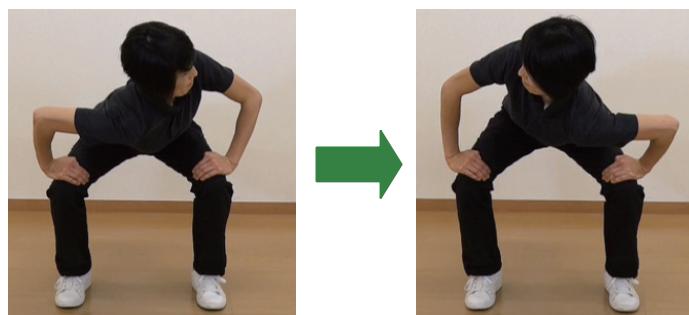
- ①脚は閉じ、両手をグーにして軽く肘を曲げます。
  - ②1~4のカウントで、手をパーにしながら両腕を前に伸ばし、右膝を曲げます。
  - ③5~8のカウントで元の姿勢に戻ります。
  - ④もう一度右膝を曲げます。
- ※左膝2回→右膝2回→左膝2回と続けます。

## 9 斜めの片脚立ち (片脚2回×左右2セット)



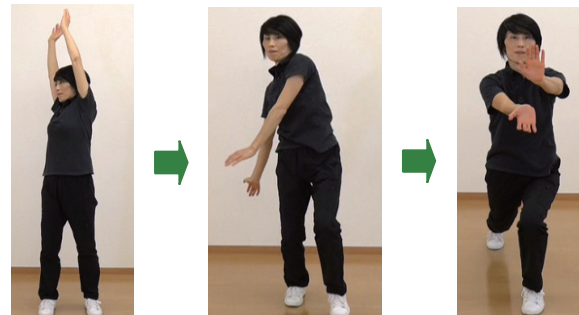
- ①1・2で右手を上げます。
  - ②3・4で左の膝を曲げながら、右手を近づけます。
  - ③5~8のカウントでゆっくりと元の姿勢に戻ります。
  - ④1~4のカウントで、左膝を曲げ、右手を近づけます。
  - ⑤5~8のカウントでゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ※左手2回→右手2回→左手2回と続けます。

## 10 全身をほぐす運動 (左右2セット)



- ①足を肩幅に広げます。
- ②1~4のカウントで腰を落とします。
- ③5~8のカウントで右肩を中に入れます。
- ④続く1~4のカウントで左肩を中に入れます。
- ⑤5~8のカウントで元の姿勢に戻ります。

## 11 大きく息を吐く運動 (左右2セット)



- ①息を吸いながら両手を上げます。
  - ②1~6のカウントで、体を右に大きく回します。
  - ③7・8で左足を一步前に出しながら、左手を上にして腕を前に出します。
  - ④「ハー」と思い切り力強く息を吐き出しましょう。
- ※左回し→右回し→左回しと続けます。

## 12 深呼吸



- ①足を肩幅に広げます。
- ②両手を広げ、大きく息を吸います。
- ③両手をすぼめ、大きく息を吐きます。

※ゆっくり大きく行いましょう(回数は自由)。