

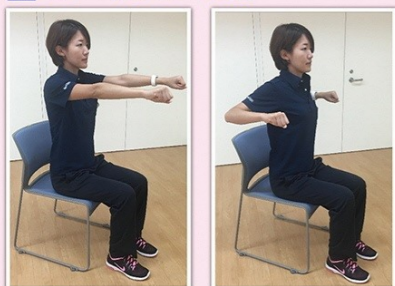


としまる体操

としまる体操は、東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターさんの協力のもと制作された豊島区の新しい介護予防体操です

としまる体操【梅編】

1 ローイング:10回



【方法】
 ① 椅子に浅く腰掛け、腕を肩幅に開いて前に上げる。
 ② 1. 2. 3. 4 で肩甲骨を引きよせるように肘を曲げて後ろに引き、5. 6. 7. 8 で腕を前に戻す。

【鍛える部分】
 菱形筋(肩甲骨と背骨の間にある筋肉)
【鍛える部分】
 円背(猫背)を改善する。

2 足指運動・つま先上げ:10回



【方法】
 ① 1. 2 で足の指をギュッと握り、3. 4 で開く。
 ② 5. 6 でつま先を上げ、7. 8 で下ろす。

【鍛える部分】
 足底筋(足の裏の筋肉)、前頸骨筋(すねの筋肉)
【鍛える部分】
 重心位置が前方になり後方への転倒を予防する、しっかりとつま先が上がって歩けるようになり転倒を予防する。

3 お尻上げ:10回



【方法】
 ① 椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。
 ② 1. 2. 3. 4 でお尻を上げ、5. 6. 7. 8 で下ろす。

【鍛える部分】
 大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)
【鍛える部分】
 立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。

4 かかと上げ:10回



【方法】
 ① 足を肩幅に開いて立つ。
 ② 1. 2. 3. 4 でかかとを上げ、5. 6. 7. 8 で下ろす。

【鍛える部分】
 下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)
【鍛える部分】
 速く歩けるようになる。

としまる体操【竹編】

5 膝伸ばし:左右10回ずつ



【方法】
 ① 椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。
 ② つま先を立てたまま 1. 2. 3. 4 で膝を伸ばし、5. 6. 7. 8 で戻す。

【鍛える部分】
 大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)
【鍛える部分】
 階段の上り下りや立ち座りが楽に行えるようになる。

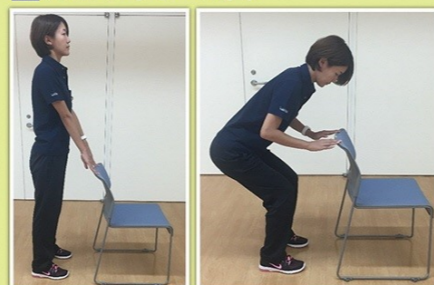
6 股関節回し:左右10回ずつ



【方法】
 ① 椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。
 ② 足をゆっくりと上に上げたら、外側に円を描くように回して元の位置まで戻す。

【鍛える部分】
 腸腰筋(足の付け根の筋肉)、中殿筋(お尻の横の筋肉)
【鍛える部分】
 足がよく上がるようになる、骨盤が安定し、左右への転倒を予防する。

7 スクワット:10回



【方法】
 ① 足を肩幅に平行に開いて立つ。
 ② 1. 2. 3. 4 で軽く膝を4分の1曲げ、5. 6. 7. 8 で伸ばす。

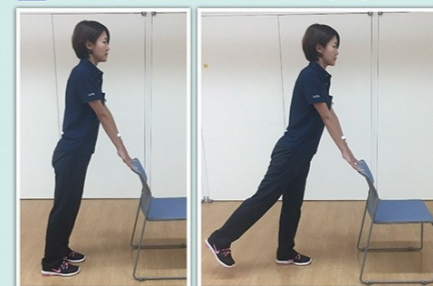
【鍛える部分】
 大殿筋(お尻の筋肉)、大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)、下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)
【鍛える部分】
 立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。

スクワット:膝の曲げ方



としまる体操【松編】

8 足の後ろ上げ:左右10回ずつ



【方法】
 ① 椅子から 30cm 程度離れたところに足を肩幅に開いて立つ。
 ② 膝を伸ばしたまま、1. 2. 3. 4 でかかとをまっすぐ後ろに上げ、5. 6. 7. 8 で下ろす。

【鍛える部分】
 大殿筋(お尻の筋肉)
【鍛える部分】
 歩行や体の安定性を高める。

9 ランジ:左右10回ずつ



【方法】
 ① 足を肩幅に開き、その幅のまま片足をなげる。
 ② 大きく一歩前に出して立つ。
 1. 2. 3. 4 で両方の膝を曲げて腰を落とし、5. 6. 7. 8 で戻す。

【鍛える部分】
 大殿筋(お尻の筋肉)、大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)、下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)
【鍛える部分】
 立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。

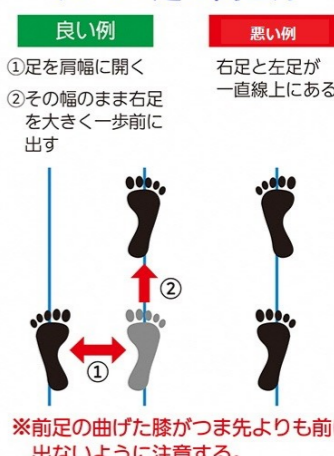
10 膝曲げ:左右10回ずつ



【方法】
 ① 足を肩幅に開いて立つ。
 ② 片足の膝が直角になるよう 1. 2. 3. 4 で曲げ、5. 6. 7. 8 で戻す。

【鍛える部分】
 ハムストリングス(太ももの後ろ側の筋肉)
【鍛える部分】
 立つ、歩く、座るなどの動作が安定する。

ランジ:足の開き方



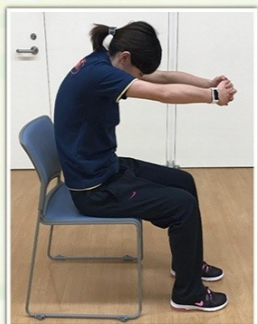
準備運動・整理運動

1 わき腹伸ばし



右手を上げ、斜め上方に伸ばす。左手も同様に行う。

2 背中伸ばし



両手を身体の前で組み、おへそを覗き込むようにして背中を丸める。

3 胸伸ばし



両手を身体の後ろで組み、斜め下に引っ張るようにして胸を伸ばす。

4 太もも伸ばし(後ろ側)



よい姿勢のまま背もたれに寄りかかり、膝を抱えて 10 秒間伸ばす。左足も同様に行う。

5 ふくらはぎ伸ばし



右足をまっすぐ伸ばして前に出し、つま先を立てて右手でつま先をつかむ。左足も同様に行う。

6 太もも伸ばし(前側)



椅子の座面をしっかり持って右端に座り、右足を後ろに引いて伸ばす。左足も同様に行う。

「としまる体操」を始めたい！
 というグループの方に
 スタートセットを無料配布中!!

セット内容
 ・人数分のパンフレット
 ・介護予防手帳
 ・としまるCD

