

としまる体操 松竹梅編 パンフレット

【としまる体操とは】

-  区民と区と研究所が協同で制作した、新時代の介護予防体操です
-  先生、生徒の区別をなくし、としま区の皆で**まる**くなって行います
-  スロートレーニングで、安全に、かつ効果的にトレーニングできます
-  抗重力筋にアプローチし、科学的に効果が立証されています
-  体調に合わせて、立って体操するか、座って体操するかを選択できます

【としまる体操の構成】

-  梅編 チャイコフスキー：くるみ割り人形
-  竹編 エルガー：威風堂々
-  松編 ドヴォルザーク：新世界より
-  準備運動・整理運動

【としまる体操を行う前に】

-  椅子は安定したものを使用しましょう
-  十分に水分補給を行いましょ
-  息はとめず、数を数えながら行いましょ

～としまる体操をみんなで集まって1回、個人で1回、週2回を目標に続けましょ～

発行：豊島区高齢者福祉課
監修：東京都健康長寿医療センター研究所



としまる体操：梅編



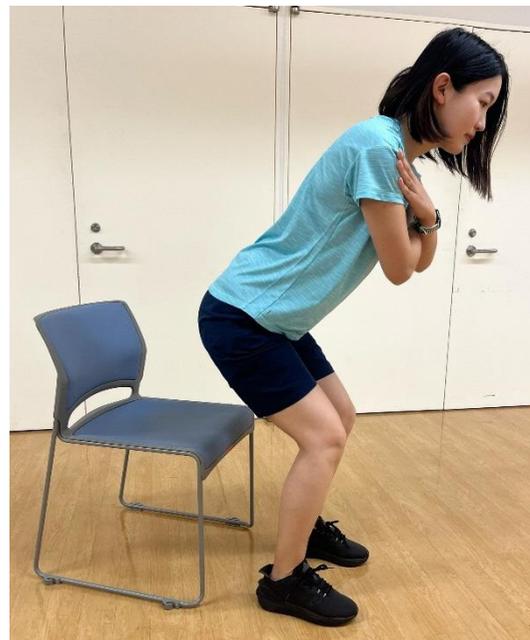
①ローイング：10回

【方法】①椅子に浅く腰掛け、腕を肩幅に開いて前に上げる。
 ②1.2.3.4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）
 【効果】円背（猫背）を改善する。



②足指運動・つま先上げ：10回

【方法】①1.2で足の指をギュッと握り、3.4で開く。
 ②5.6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）
 【効果】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。
 ②1.2.3.4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）
 【効果】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。
 ②1.2.3.4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）
 【効果】速く歩けるようになる。

としまる体操：梅編 座位バージョン



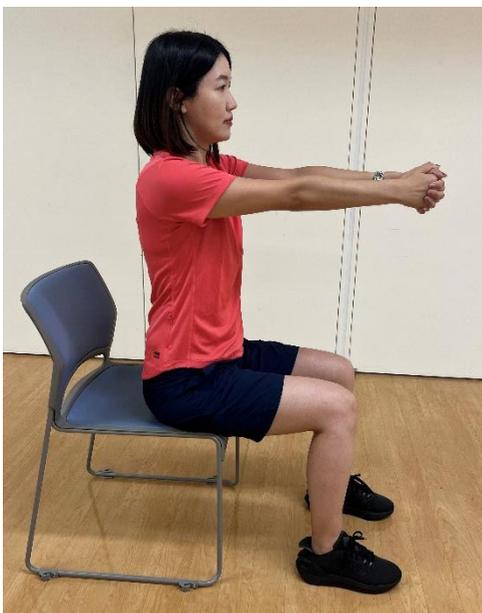
①ローイング：10回

【方法】①椅子に浅く腰掛け、腕を肩幅に開いて前に上げる。
②1.2.3.4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）
【効果】円背（猫背）を改善する。



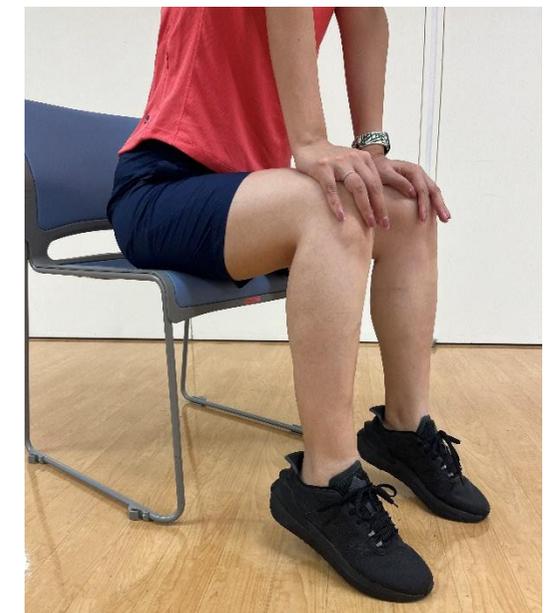
②足指運動・つま先上げ：10回

【方法】①1.2で足の指をギュッと握り、3.4で開く。
②5.6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）
【効果】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椅子お尻上げ：10回

【方法】①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開き、両手を前に伸ばして座る。
②1.2.3.4で重心を前に移しながら踏ん張るように足に力を入れ、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）
【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。



④椅子かかと上げ：10回

【方法】①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座り、両手を膝の上に置く。
②手で膝を押しながら、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）
【効果】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）
 【効果】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）
 【効果】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。
 ②1.2.3.4で軽く膝を4分の1曲げ、5.6.7.8で伸ばす。
 ※曲げた膝がつま先よりも前に出ないように注意する。
 【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）
 【効果】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

膝をあまり動かさずに
 股関節から曲げて腰を落とす
 ようにする。

としまる体操：竹編 座位バージョン



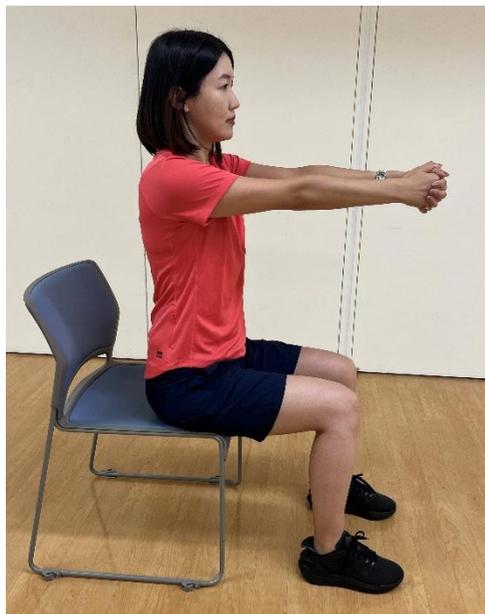
⑤膝伸ばし：左右10回ずつ

【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）
【効果】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）
【効果】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椅子お尻上げ：10回

【方法】①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開き、両手を前に伸ばして座る。
②1.2.3.4で重心を前に移しながら踏ん張るように足に力を入れ、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）
【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。



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）
【効果】歩行や体の安定性を高める。



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。

※曲げた膝が前にでないように注意する。

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



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るべく大きく一歩前に出して立つ。
②1.2.3.4で両方の膝を曲げて腰を落とし、5.6.7.8で戻す。

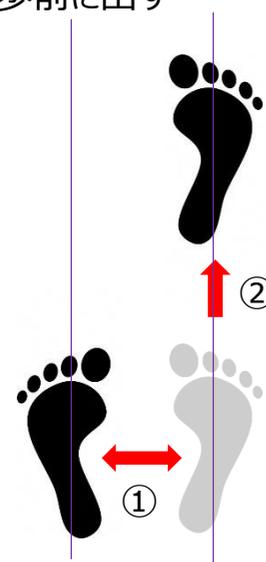
※前足の曲げた膝がつま先よりも前に出ないように注意する。

【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）
【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。

ランジ：足の開き方

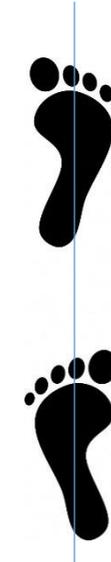
【良い例】

- ①足を肩幅に開く
- ②その幅のまま右足を大きく一歩前に出す

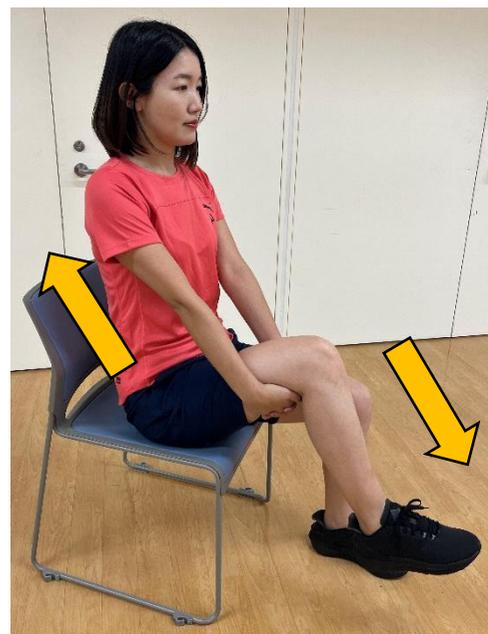


【悪い例】

右足と左足が一直線上にある

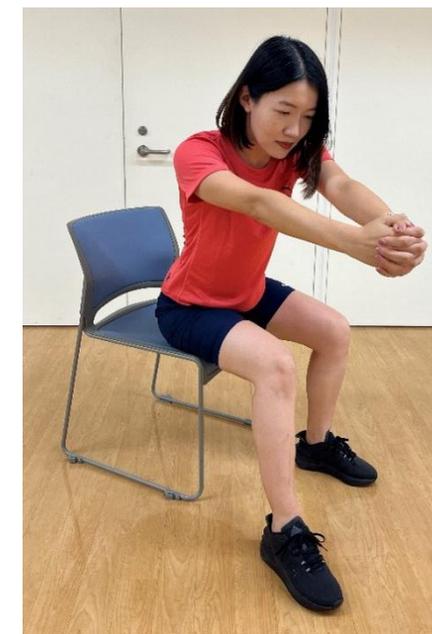


としまる体操：松編 座位バージョン



⑧足の抱え押し：左右10回ずつ

【方法】①椅子に浅く腰掛け、片足を上げて両手で抱えるように持つ。
②1.2.3.4で両手で抵抗をかけながら足を押し、5.6.7.8で戻す。
【鍛える部分】大殿筋（お尻の筋肉）
【効果】歩行や体の安定性を高める。



⑨椅子ランジ：左右10回ずつ

【方法】①椅子に浅く腰掛け、片足を斜め前に出し、両手を前に出して座る。
②前に出した足の方に両手を伸ばし、1.2.3.4で前に重心を移しながら踏ん張るように足に力を入れ、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）
【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。



⑩椅子膝曲げ：左右10回ずつ

【方法】①椅子に浅く腰掛け、足を前後に開いて座る。
②1.2.3.4で前に出した足の膝を曲げ、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）
【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定する。

Youtubeでもとしまる体操を
ご覧いただけます



としまる体操
松竹梅編
～10カウント～
in IKE・SUNPARK
(イケ・サンパーク)



制作：豊島区
監修：東京都健康長寿医療センター研究所

準備運動・整理運動
(10カウントずつ行う)



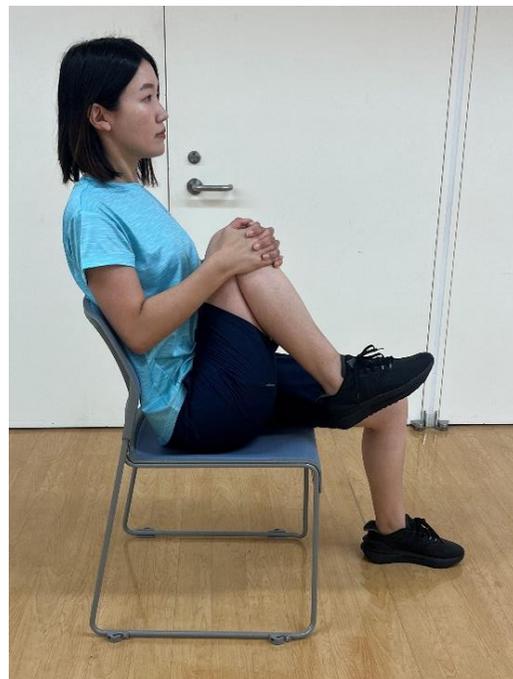
①わき腹伸ばし
右手を上げ、斜め上方に伸ばす。
左手も同様に行う。



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をつま先に向けて伸ばす。
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。