

うつさない・うつらないために

～ 新型コロナウイルス予防 + 元気であるために ～

【 体操をおこなう上でのコロナ対策 】

- ① 十分に換気ができる場所でおこないましょう
- ② 複数で体操をおこなう場合は、できる限り接触を避けるため、水分補給以外の飲食はひかえましょう
- ③ イスとイスの間隔はできれば2mぐらい(最低1m以上)空けましょう



彦根市ご当地体操

コツコツ続ける金亀（根気）体操 ～椅子バージョン～

【運動を行う際の注意点】

- ① 運動ができない人
 - * 医師から運動を禁止されている人
- ② 運動に注意が必要な人
 - * 膝や腰など関節に痛みのある人
 - * 人工関節の手術をして医師から脱臼の注意を受けている人
⇒主治医に相談し、許可を得てから運動しましょう！
- ③ 当日、体調の良くない人
 - * 運動を控えるか、無理のない範囲で行いましょう。
例えば・・・寝不足、食欲不振、いつもより血圧が高い・低い、関節が痛いなど
 - * 体調の良くない人は、運動前に血圧を測定してみましょう。
- ④ 運動は痛みのない範囲で行いましょう。
- ⑤ 運動は自分のペースで行いましょう。
- ⑥ 運動中に具合が悪くなった場合は、運動を中止し様子をみましょう



【 お問合せ先 】

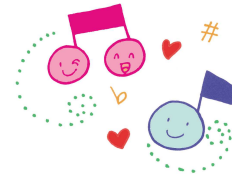
彦根市医療福祉推進課

〒522-0057 彦根市八坂町 1900 番地 4

TEL : 0749 (24) 0828 FAX : 0749 (24) 5870

◎ストレッチのポイント

- ・息を止めず深呼吸をしながら行いましょう。
- ・伸ばしている筋肉を意識して行いましょう。
- ・反動を付けずゆっくり伸ばし、心地よいところで止めましょう。



◎運動のポイント

- ・運動中は息を止めずに行いましょう。
- ・使っている筋肉を意識して行いましょう。
- ・運動の回数は、体力に合わせて調節しましょう。
- ・運動は気持ちよさを感じながら楽しく行いましょう。



正しい姿勢



良くない姿勢



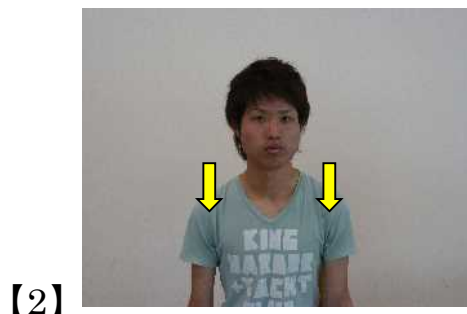
肩の痛みを予防しよう！

>>はじめに

肩の関節は、人間の関節の中でもっとも大きく動く部位です。
また、頭と腕を支えているために負担がかかる場所でもあります。日ごろから肩を動かし、関節を柔軟にしておきましょう。

柔軟体操

①肩のストレッチ上げ下げ体操



- ・ (1…6で)【1】のように両肩をできるだけ上に引き上げ、
- ・ (7・8で)ストンと一気に力を抜いて肩を落とします。
- ・ (2・2・3・4…8で)【2】のように肩を下へ下ろす気持ちで伸ばします。
- ・ 上下で1回とし、4回行います。

ストンと一気に脱力することで、筋肉がほぐれます。

筋力アップ体操

①肩甲骨を回す体操

【1】



肩甲骨が大きく回ることを意識しながら動かしましょう。

- ・ 【1】のように、指先を肩に付け、両肘を胸の前で合わせます。
- ・ (1…8 で) 肘を上から回し、(2・2・3…8 で) 下から回します。
- ・ 上回し・下回しで1回とし、4回行います。

②パタパタ体操

なるべく手を水平に保ち、小刻みにパタパタ動かしましょう。



- ・ 両手を横にまっすぐ伸ばし、手のひらは下に向けます。
- ・ (1・2 で) 下へ、(3・4 で) 上に動かします。
- ・ 上下で1回とし16回行います。

腰の痛みを予防しよう！

>>はじめに

4本足で体重を支える動物とは違い、上半身の体重が垂直方向にかかるため筋肉や骨への負担が大きくなります。腰の負担を軽減するためにも腰に関わる筋力の維持・強化が必要となり、さらに筋肉の柔軟性を保つことは腰痛を予防するための方法です。

柔軟体操

①わき腹のストレッチ体操



【1】

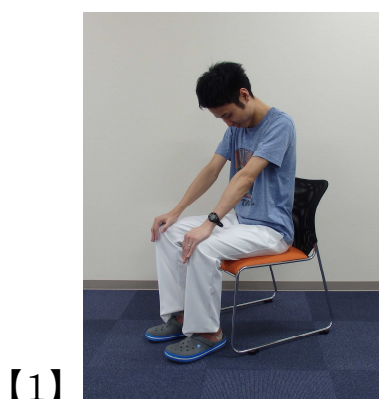


【2】

お尻が浮かないようにしましょう。
息をとめずに行いましょう。

- ・ 両手を組み(1…4で)【1】のようにまっすぐ頭の上に手を上げ、
- ・ (5…8で)【2】のように右に倒し、
- ・ (2…4で)ゆっくり頭の上に手を戻し、
- ・ (5…8で)手を下におろします。
- ・ 左も同様に行い、左右で1回とし、2回行います。

①腹筋体操



【1】



【2】

お腹に力が入ることを意識しながら行いましょう。

- ・ 背筋を伸ばして座り、手は膝の上におきます。
- ・ (1…4 で)【1】のようにおへそを覗き込むように、お腹に力を入れます。
- ・ (5…8 で)【2】のように手で膝を押さえ込むように力を入れ、踵を上げます。
- ・ (2…4 は)そのままキープします。
- ・ (5…8 で)ゆっくり顔を上げ、踵も下ろし、元の姿勢に戻ります。
- ・ 同様に 4 回行います。

②太ももの体操



【1】



【2】

足の付け根の筋肉を意識しながら、運動しましょう。鍛えると、つまずきにくなります。

- ・ 背筋を伸ばして座り、手は座面の横を持ちます。
- ・ (1…8、2…4 で)【1】のように膝を胸に近づける気持ちで持ち上げ、
- ・ (5…8 で)ゆっくり下ろします。
- ・ 【2】のように左も同様に行い、左右で 1 回とし、2 回行います。

膝の痛みを予防しよう！

>>はじめに

膝は、股関節や足首とともに、脚を支える機能を持っています。
中でも膝は、“歩く”“しゃがむ”“立つ”“階段の上がり下がり”など、広い範囲の屈伸運動を行う大切な関節です。膝の機能が低下すると膝痛の原因になり、歩けなくなるなど生活に支障をきたします。機能低下を予防するためにも筋肉をつけましょう。

柔軟体操

①足の裏側のストレッチ体操

【1】



【2】



なるべくつま先は上に向けましょう。
息を吐きながら伸ばします。

- ・まず椅子に浅く座りなおし、右足を前に伸ばします。
- ・(1…8で)【1】のように手をつま先の方へ伸ばしながらゆっくり前にかがみ、
- ・(2…8で)ゆっくり戻ります。
- ・【2】のように左も同様に行い、左右で1回とし、2回行います。

筋力アップ体操

①膝を伸ばす体操

つま先は上に向け
ましょう。
より効果的です。

【1】



【2】



太ももの前の筋肉が
硬くなっていることを
実感しながら行いま
しょう。

- ・ 背筋を伸ばして座り、手は座面の横を持ちます。
- ・ (1…8、2…4 で)【1】のように右膝を伸ばしながら、つま先も上に向け、
- ・ (5…8 で)ゆっくり下ろします。
- ・ 【2】のように左も同様に行い、左右で1回とし、2 回行います。

②スクワット

【1】



【2】



膝がつま先より前に出ないように
しましょう。
筋力に合わせて、膝を曲げる角度を
調節しましょう。

- ・ 【1】のように椅子の前に立ち、少し足を開きます。
 - ・ (1…8 で)【2】のように、ゆっくりお尻を椅子に近付け(座らない)、
 - ・ (2…8 で)ゆっくり膝を伸ばしながら立ち上がります。
- 同様に4回行います。

<<コツコツ続ける金亀(根気)体操の DVD-R をご希望の方>>

データの入っていない DVD-R を医療福祉推進課にご持参いただければお渡しします。

<<お口の体操などをご希望の方>>

金亀体操＋（ぷらす）の動画を彦根市ホームページで見ることができます。右のQRコードを読み取ってみてください。

