

健康の駅よこて

肩こり

腰痛

膝痛

らくらく体操

肩こりらくらく



腰痛らくらく



膝痛らくらく



らくらく体操の 安全で効果的な方法

体の動かし方



 効果のある部位

 体を動かす方向

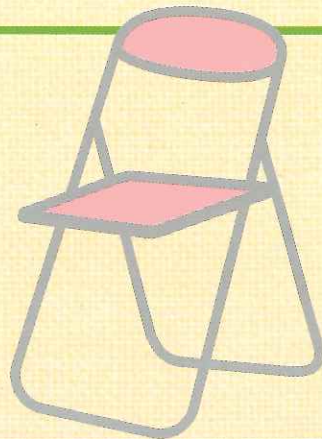
体を動かす時の注意点

- 1) 息こらえをしないこと。
- 2) 反動をつけずにゆっくり行うこと。
- 3) 痛みのでない範囲で行うこと。

体調に応じて、運動量を調節しましょう。

イスの選び方

背もたれ付きで
安定したもの



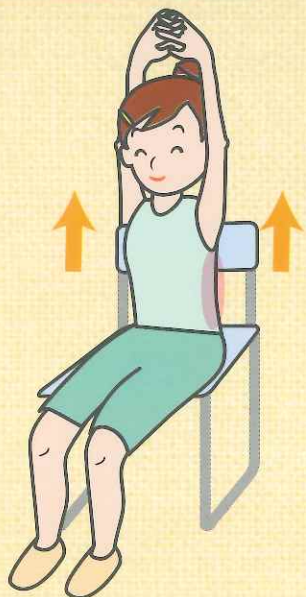
効果の目安

- 週 1 回 … 現状維持
- 週 2 回 … 緩やかな改善
- 週 3 回 … 確実な改善

らくらく体操の
前後に

ウォームアップ&クールダウン

★回数を目安★
各10カウントずつ
伸ばす



①背伸び



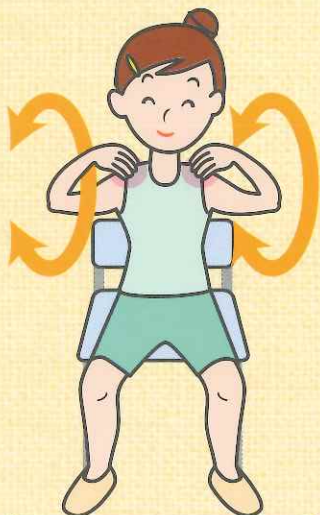
②両脇を伸ばす(左右)



③背中を丸め、両腕を伸ばす



④胸をひらく



⑤前後肩回し



⑥左右に体をねじる(左右)



⑦ひじを押して肩のストレッチ(左右)



⑧脚の裏を伸ばす(左右)

首や肩の
コリをほぐす①

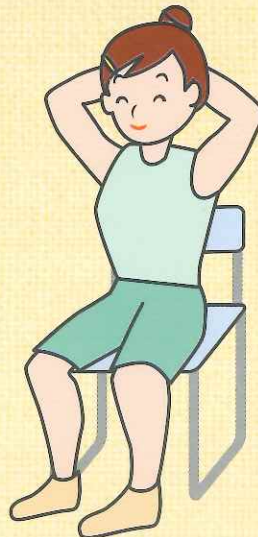
肩こりらくらく体操①

頸部
周囲筋の強化
(頭と手で押し合い)

★回数の目安★
5カウントずつ
3回
(2~3セット)



首の前



首の後ろ



首の横(左右)

僧帽筋の強化

★回数の目安★
①~④の順に
連続して5回
(2~3セット)



①肩を挙げる



②小さく前ならえ



③腕をひき肩甲骨を寄せる



④肩の力を抜く

首や肩の
コリをほぐす②

肩こりらくらく体操②

★回数の目安★
各10回ずつ
(2~3セット)



①手のひらを内側に



②そのまま後ろに引く

僧帽筋・菱形筋と
背筋の強化



①手のひらを外側に



②そのまま後ろに引く



①手のひらを外側に



②手のひらを上向きに
しながら腕をひく

僧帽筋とカブ筋の強化
肩や肩甲骨の柔軟性と



①手のひらを上向きに



②手のひらを外側に
しながら腕をひく

腰を支える
腹筋・背筋の強化

腰痛らくらく体操

腰背筋強化

★回数の目安★

①～③の順に

連続して**10回**
(2～3セット)



①腕を胸の前で交差



②前にかがむ



③バンザイ
(親指を後ろにし、
ピンと伸ばす)

腹筋強化

★回数の目安★

左右交互に

10回
(2～3セット)



腕とももの内側で押し合い

膝を支える
筋肉の強化

膝痛らくらく体操

★回数の目安★
左右各 **10回**
(3~5セット)

下腿三頭筋の強化



爪先立ち

前脛骨筋の強化

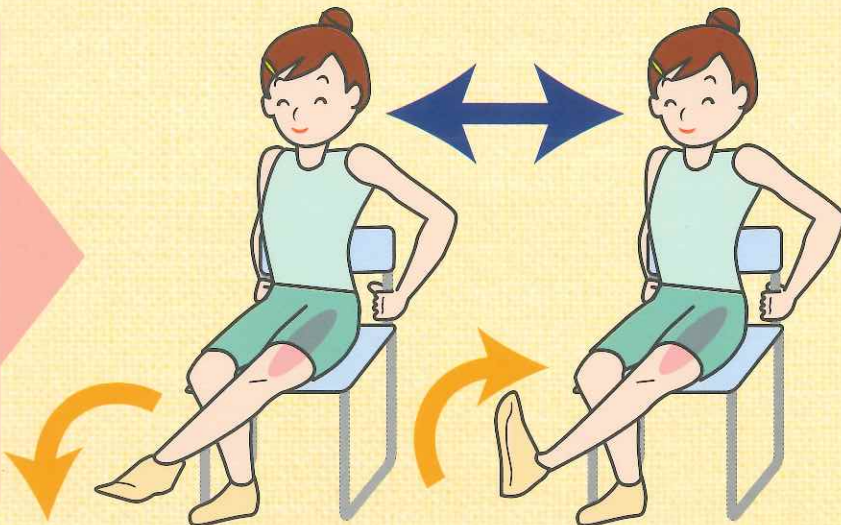


爪先上げ

床での方法

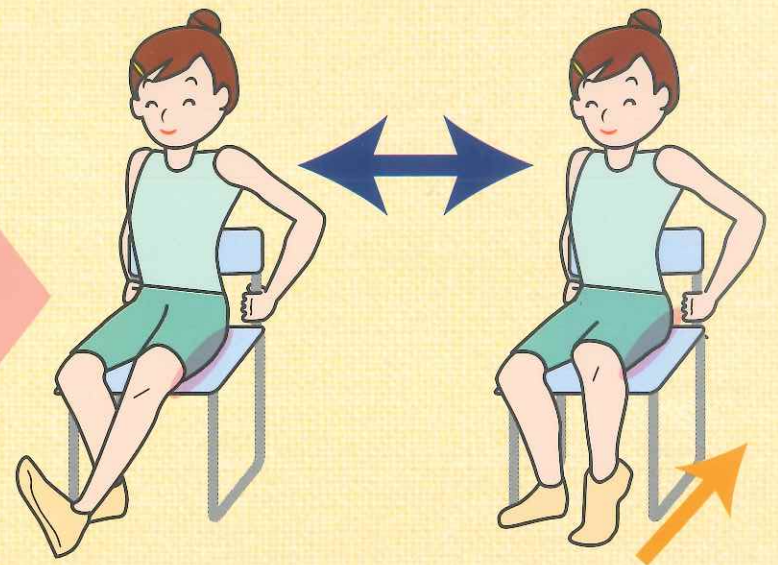


大腿四頭筋の強化



膝を伸ばし、足首の曲げ伸ばし

ハムストリングスの強化



①膝を伸ばし爪先を上げる ②爪先を押しつけながら引きよせる

足腰の強化

足腰らくらく体操

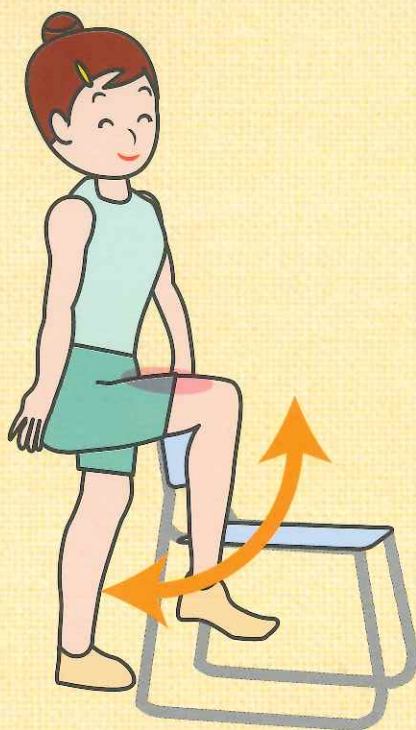
★回数目安★

左右各 10回
(2~3セット)

立位の体操方法



爪先立ち



もも上げ



脚を横にひらく



膝を伸ばしたまま後ろへひく

足腰の強化

足腰らくらく体操

★回数目安★

左右各 **10回**
(2~3セット)

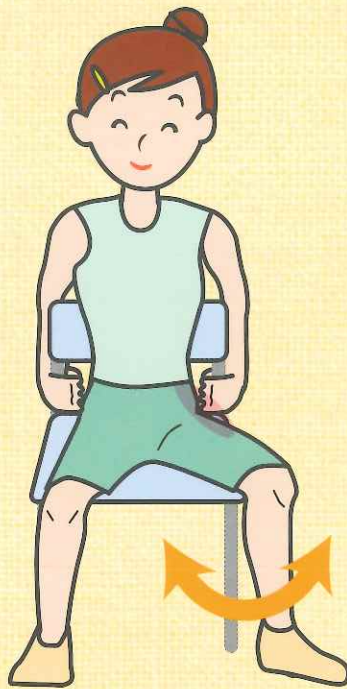
座位の体操方法



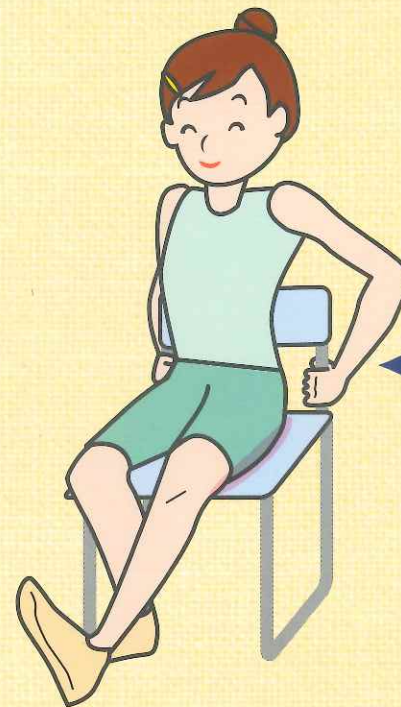
爪先立ち



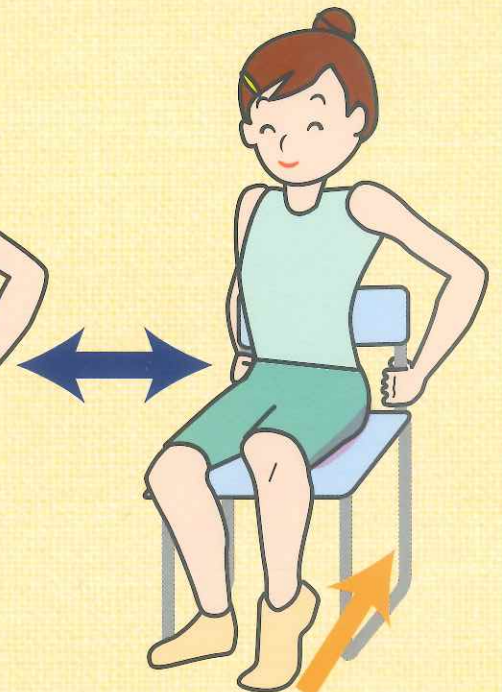
もも上げ



脚を横にひらく



①膝を伸ばし爪先を上げる



②爪先を押しつけながら引きよせる