

# からだスツキリ☆みんなニッコリ！ 八王子けんこう体操

いつまでも笑顔で元気であるために、  
気軽に取り組める体操です。  
みんなで健康長寿をめざしましょう。



## 【DVDの貸し出しについて】

- 対象：市内在住で定期的に体操に取り組む意欲のある方
- 貸出期間：3か月間
- 費用：無料
- 貸出場所：以下のとおり

### 高齢者福祉課

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1  
電話：042-620-7244  
FAX：042-624-7720

### 大横保健福祉センター

〒192-0062 八王子市大横町11-35  
電話：042-625-9200  
FAX：042-627-5887

### 東浅川保健福祉センター

〒193-0834 八王子市東浅川町551-1  
電話：042-667-1331  
FAX：042-667-7829

### 南大沢保健福祉センター

〒192-0364 八王子市南大沢2-27  
南大沢総合センター 公共施設棟1階  
電話：042-679-2205  
FAX：042-679-2214

### 保健所健康政策課

〒192-0083 八王子市旭町13-18  
電話：042-645-5112  
FAX：042-644-9100

### 八王子駅南口総合事務所高齢者担当

〒192-0904 八王子市子安町4-7-1  
サザンスカイタワー八王子4階  
電話：042-620-1158  
FAX：042-620-1151



## 【出張講座について】

- 地域に出向き、時間や内容など要望に合わせた講座を行っています。  
(八王子けんこう体操・体力測定など)  
町会・自治会やお仲間など10人以上の集まりがありましたら、ぜひご利用ください。  
ご希望の方はお近くの**保健福祉センター**にご連絡ください。

## 八王子けんこう体操パンフレット

令和2年4月発行

八王子市福祉部高齢者いきいき課

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1

電話：042-620-7243 FAX：042-623-6120



無断での転載を禁ず

### ☆体操のポイント☆

- ・椅子を使って行います。
- ・筋力トレーニングは週2・3回、それ以外は毎日少しずつでも実施することが理想です。
- ・短い時間で実施したい場合は ☆ 印の体操を行きましょう。
- ・ は、気になる方におすすめの体操です。

### ☆体操を楽しく安全に行うために☆

- ① 体力やその日の体調に合わせて種目・回数等を調整し、無理のない範囲で行いましょう。
- ② 呼吸は止めずに、ゆっくり自然にしましょう。
- ③ 水分は、こまめに取りましょう。
- ④ 治療中の病気や健康状態に不安のある方は、かかりつけ医などに相談しましょう。

# 体操する前に (準備体操) (時間目安: 5~10分)

## 1 深呼吸

鼻から吸って、口から吐きます。  
回数目安: 5回

## 2 肩の上げ下げ

肩

肩を上げ、力を抜いて  
ストンと下ろします。  
回数目安: 10回

## 3 首の体操

肩

右から左へ前半分だけまわし、  
左から右へ戻します。  
回数目安: 10往復

## 4 腕さすり・腕たたき

むくみ・冷え

肩から手首にかけて、  
さすったり軽くたたいたりします。  
回数目安: 10往復(左右)

## 5 ももの裏側のストレッチ

腰  
転倒予防  
ひざ

足を前に伸ばして身体を前に倒します。  
(目線は前に向けます)  
回数目安: 3回(左右)

## 6 足首まわし

転倒予防  
むくみ・冷え

足首を大きくまわします。  
内回し・外回し両方行います。  
回数目安: 各10回(左右)

# お口の体操 (時間目安: 5~10分)

## 1 口すぼめ深呼吸

①鼻から息を吸います。  
②ろうそくを吹き消すように、  
口をすぼめて息を吐きます。  
回数目安: 5回

## 2 うーいー体操

①「うー」と唇をとがらせます。  
②「いー」と口を横に開きます。  
回数目安: 5回

## 3 頬ふくらまし・すぼめ

①口を閉じたまま頬をふくらませます。  
②頬をすぼめます。  
回数目安: 5回

## 4 舌のトータル体操

①口を大きく開け舌を突き出します。  
②舌を左右に動かします。  
③舌を上下に動かします。  
回数目安: 5回

## 5 だ液腺マッサージ

位置の確認

①耳下腺 ②顎下腺 ③舌下腺

①耳下腺への刺激: 親指以外の4本の指を頬にあて、ぐるぐるまわします。回数目安: 10回

②顎下腺への刺激: 耳の下からあごの先まで5か所を目安に押します。回数目安: 10回

③舌下腺への刺激: あごの真下から舌を押します。回数目安: 10回

お口の体操は食事の前に行うのがオススメです。お口の健康のためにも歯の定期健診を受けましょう。

# 体操した後に (整理体操) (時間目安: 5~10分)

## 1 ☆ ふくらはぎのストレッチ

むくみ・冷え

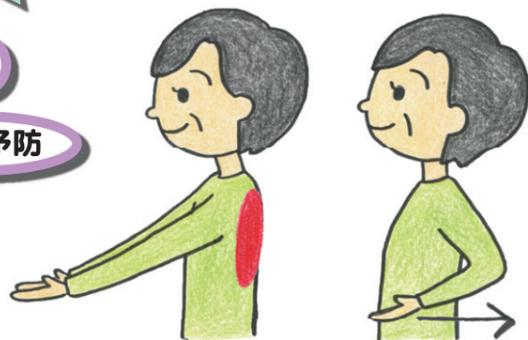


1. 2. 3. 4.  
5. 6. 7. 8

片足を後ろに引き、  
ふくらはぎを伸ばします。  
回数目安: 3回(左右)

## 3 ☆ 肩甲骨の体操

腰  
転倒予防



両手を前に伸ばし、肘を曲げながら  
後ろに引き、肩甲骨を寄せます。  
回数目安: 10回2セット

## 5 ☆ 首の体操

肩



右から左へ前半分だけまわし、  
左から右へ戻します。  
回数目安: 10往復

## 2 ☆ ももの裏側のストレッチ

腰  
転倒予防  
ひざ

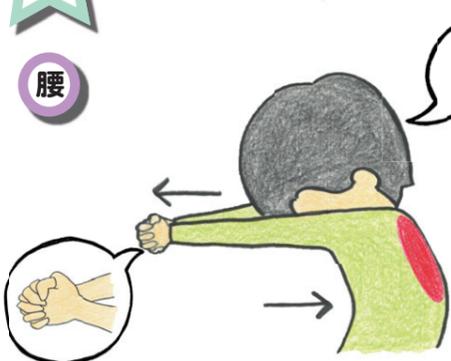


1. 2. 3. 4.  
5. 6. 7. 8

足を前に伸ばして身体を前に倒します。  
(目線は前に向けます。)  
回数目安: 3回(左右)

## 4 ☆ 背中ストレッチ

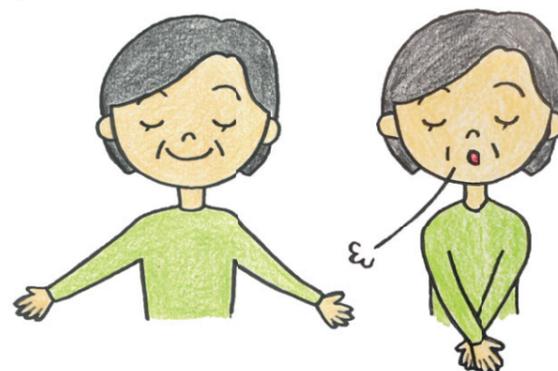
腰



1. 2. 3. 4.  
5. 6. 7. 8

両手を組んで、前へ突き出しながら、  
肩甲骨の間を広げます。  
回数目安: 3回

## 6 ☆ 深呼吸

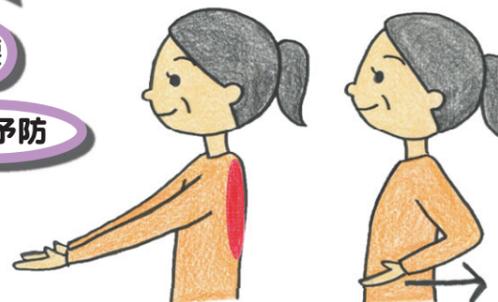


鼻から吸って、口から吐きます。  
回数目安: 5回

# 上半身の体操 (時間目安: 10~15分)

## 1 ☆ 肩甲骨の体操

腰  
転倒予防



両手を前に伸ばし、肘を曲げながら  
後ろに引き、肩甲骨を寄せます。  
回数目安: 10回2セット

## 3 ☆ 骨盤の前後体操

腰  
転倒予防



「1・2・3・4」で背もたれにより  
かかり、おへそを見るように背中を  
丸めます。「5・6・7・8」で  
胸を張るように身体を前に倒します。  
回数目安: 10回2セット

## 5 ☆ 腰のストレッチ

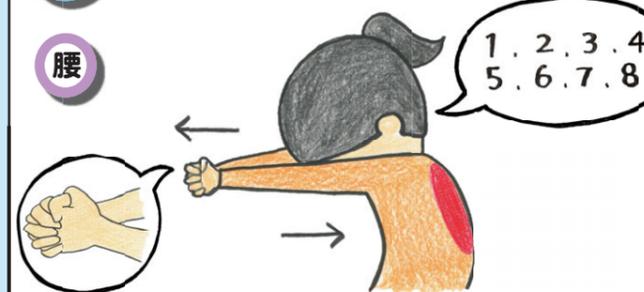
腰  
転倒予防



後ろを見るように、  
腰をゆっくりとひねります。  
回数目安: 10往復2セット

## 2 ☆ 背中ストレッチ

腰



1. 2. 3. 4.  
5. 6. 7. 8

両手を組んで、前へ突き出しながら、  
肩甲骨の間を広げます。  
回数目安: 3回

## 4 ☆ 脇腹のストレッチ

腰  
転倒予防



手を上に伸ばし、身体を傾けて、  
脇腹を左右交互に伸ばします。  
回数目安: 10回2セット

## 6 ☆ ツイスト

腰  
転倒予防



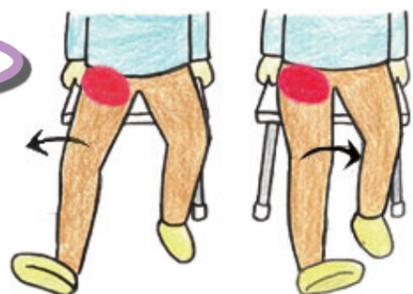
足を上げない  
やり方

足を上げながら、反対の肘をひざに近づ  
けるように交互に動かします。(難しい方  
は足を上げずに肘をひざに近づけます。)  
回数目安: 10回2セット

# 下半身の体操 (時間目安: 5~10分)

## 1 股関節の体操

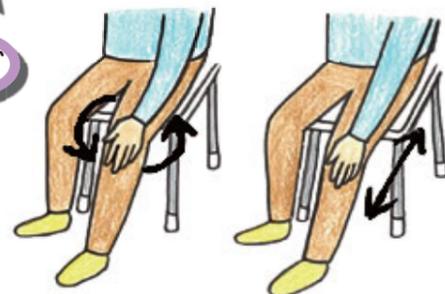
転倒予防



足を前に出し、ひざを軽く曲げます。足の付け根をひねるように、足を外側と内側に倒します。回数目安: 10往復(左右)

## 2 ひざさすり

ひざ

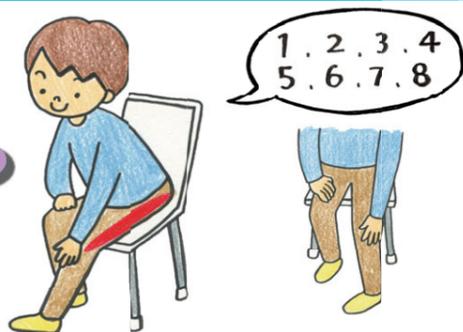


足を前に出してひざのお皿を手で包み込み、温めるように優しくさすります。右回り・左回り・上下行います。回数目安: 各動き10回(左右)

## 3 足の外側のストレッチ

腰

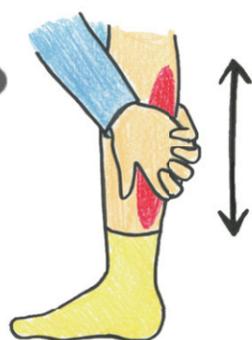
転倒予防



足を前に出し、ひざを軽く曲げます。つま先を内側に向け、身体を前に倒します。回数目安: 3回(左右)

## 4 ふくらはぎをもむ

むくみ・冷え



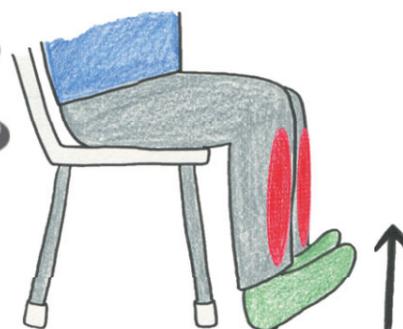
手のひらで押すようにして、もみほぐします。回数目安: 30回(左右)

# 筋力トレーニング (つづき)

## 3 すねの筋トレ

転倒予防

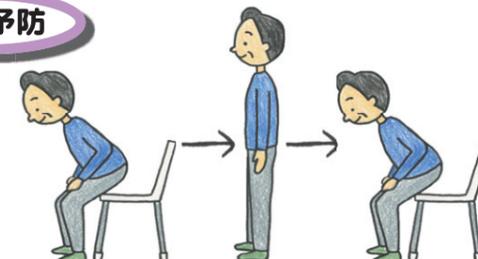
むくみ・冷え



つま先を上げ、下ろします。回数目安: 10回2セット

## 4 立ち上がり

転倒予防



ひざに手を置き、「1・2・3・4」でお辞儀をしながら立ち上がり、「5・6・7・8」でゆっくり座ります。回数目安: 10回

## 5 スクワット (椅子が浮かないように)

転倒予防

ひざ



足を肩幅に開いて、つま先は軽く外を向けます。「1・2・3・4」でお尻を後ろに突き出すように腰を落とし、「5・6・7・8」で元に戻ります。回数目安: 10回

## 6 ワイドスクワット

尿失禁

転倒予防

ひざ



足を大きく開き、「1・2・3・4」で腰を落とし、「5・6・7・8」で戻ります。戻るときにお尻をキュッと締めるように力を入れます。回数目安: 10回

# 筋力トレーニング (時間目安: 10~15分)

## 1 肩の筋トレ

肩



肘を少し曲げて、腕を肩の高さまで横に上げ、下ろします。回数目安: 10回2セット

## 2 太ももの筋トレ

ひざ

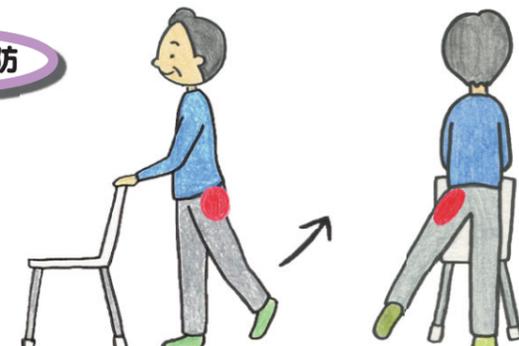
転倒予防



つま先を上に向け、ひざを伸ばしながら上げ、ゆっくり下ろします。回数目安: 10回2セット(左右)

## 7 お尻の筋トレ

転倒予防



「1・2・3・4」でかかとを斜め後ろに少し持ち上げ「5・6・7・8」で下ろします。回数目安: 10回2セット(左右)

## 8 ふくらはぎの筋トレ

尿失禁

転倒予防

むくみ・冷え



かかとを上げて背伸びをします。お尻もキュッと締めるように力を入れます。回数目安: 10回2セット