

生活不活発病に負けるな！ 一日ちょっとずつ体操

監修：（公社）新潟県理学療法士会

外出等の制限によって、動くことが少なくなると心身が疲労し、筋力低下などの「生活不活発病」になる可能性があります。そのためにも「一日ちょっとずつ体操」を自宅で実践してみましょう！

トレーニングをするうえでのポイント

1. 一つのトレーニングを「8」数えながら「8回」行いましょう。
2. 呼吸を止めず、数えながら行いましょう。
3. 転倒しないように、安定した場所で行いましょう。
4. 痛み・疲労に注意しながら、無理のない範囲で行いましょう。

トレーニング1 膝の曲げ伸ばし運動

【開始姿勢】

椅子に座って、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしましょう。
手は椅子の横におきましょう。

【手順】

- 1・2・3：ゆっくり片膝を伸ばします。
- 4：膝を伸ばし、つま先をしっかりと起こします。
- 5・6・7・8：ゆっくりと片膝を曲げて元の位置に戻します。

【注意すること】

無理して伸ばさず、動く範囲で行いましょう。



トレーニング2 背伸びの運動

【開始姿勢】

椅子の後ろに立って、背もたれに手を添えましょう。
胸をはって、背筋をのばします。

【手順】

1・2・3・4：

ゆっくりとかかとを挙げて、
できるだけつま先で立ちます。

5・6・7・8：

ゆっくりと元の位置に戻します。

【注意事項】

つま先で立つときは、バランスを崩しやすくなるため、
椅子を下に押さえるようにしましょう。



トレーニング3 ふとももあげの運動

【開始姿勢】

椅子の斜め後ろに立って、背もたれに手を添えましょう。

【手順】

1・2・3：

太ももを高く上げます。

4：太ももをあげたまま、つま先を
しっかりと起こします

5・6・7・8：

ゆっくりと元の位置に戻します。

【注意事項】

太ももをあげていくときに重心をやや前方に移すつもりで運動
しましょう。

