

からだスッキリ☆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
サザンスカイトワー八王子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)

お口の体操 (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

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)

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)

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

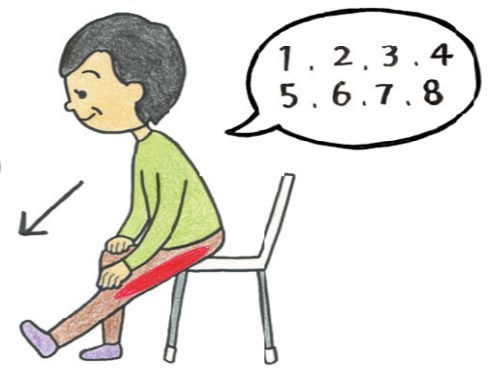
むくみ・冷え



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)

★ 2 ももの裏側のストレッチ

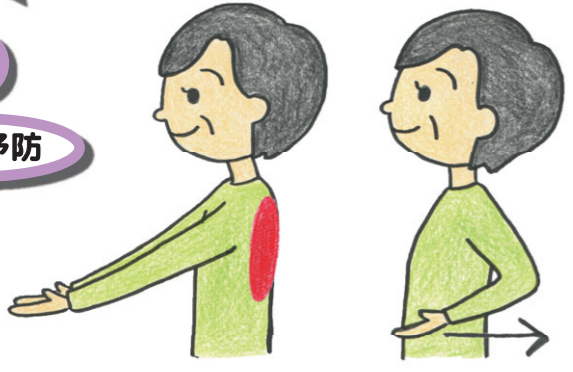
腰
転倒予防
ひざ



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)

★ 3 肩甲骨の体操

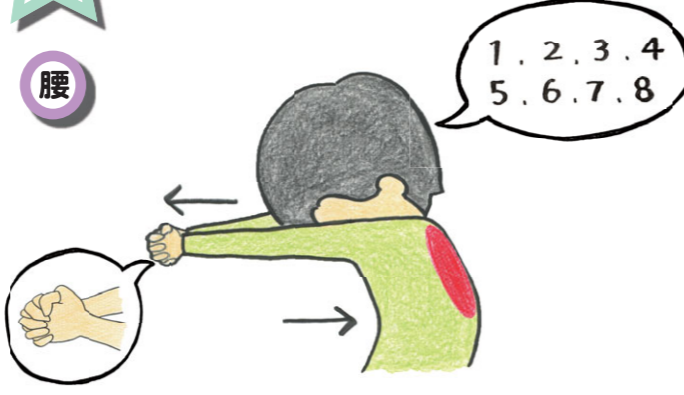
腰
転倒予防



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

★ 4 背中ストレッチ

腰



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

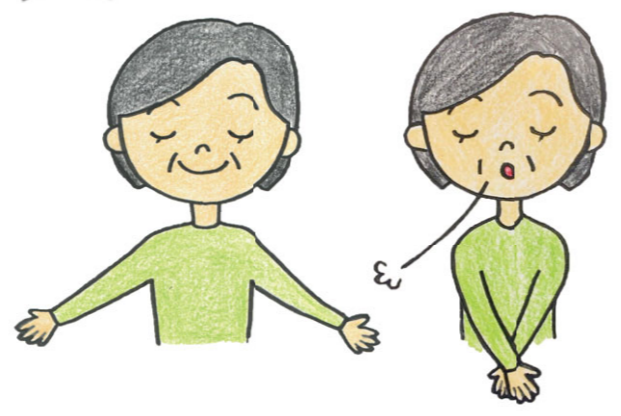
★ 5 首の体操

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

★ 6 深呼吸

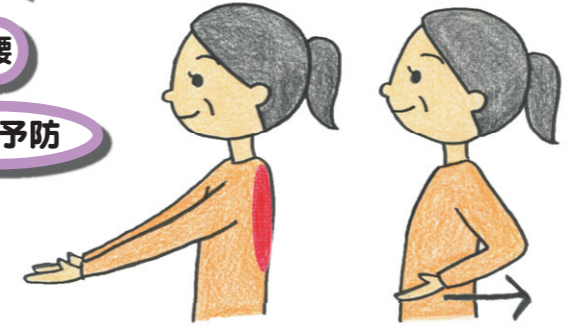


鼻から吸って、口から吐きます。
回数目安: 5回

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

★ 2 背中ストレッチ

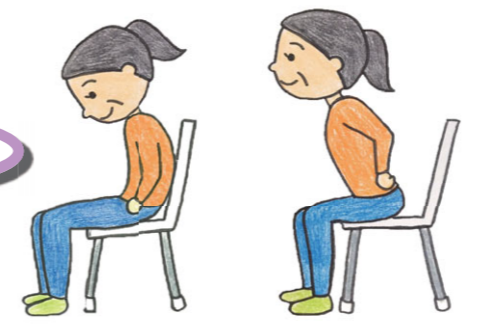
腰



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

★ 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

★ 4 脇腹のストレッチ

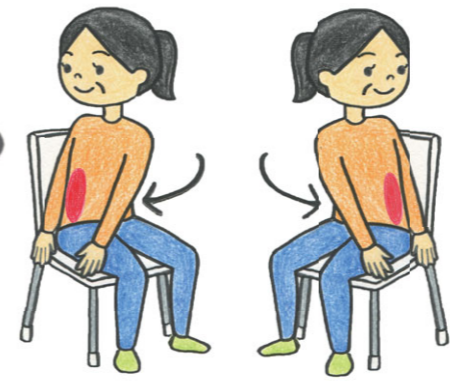
腰
転倒予防



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

★ 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

★ 6 ツイスト

腰
転倒予防



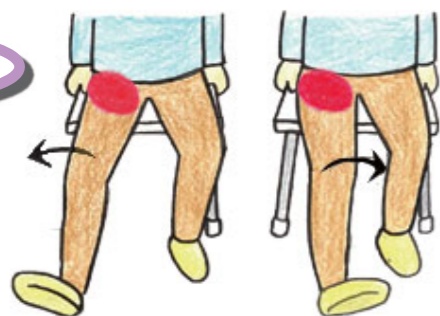
足を上げながら、反対の肘をひざに近づけるように交互に動かします。(難しい方は足を上げずに肘をひざに近づけます。)
回数目安: 10回2セット

足を上げないやり方

下半身の体操 (時間目安: 5~10分)

1 股関節の体操

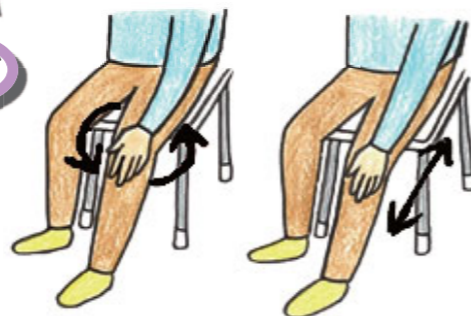
転倒予防



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

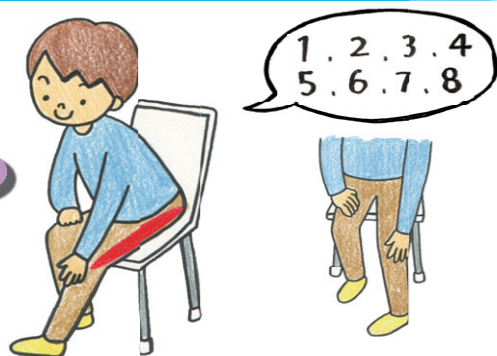


足を前に出してひざのお皿を手で包み込み、温めるように優しくさすります。右回り・左回り・上下行います。回数目安: 各動き10回(左右)

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



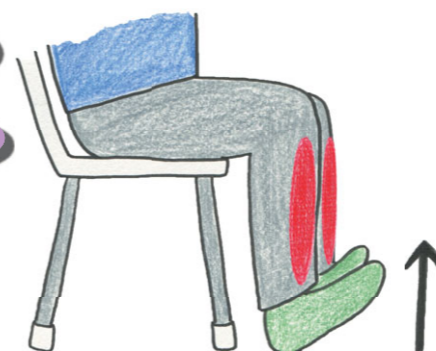
手のひらで押すようにして、もみほぐします。回数目安: 30回(左右)

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

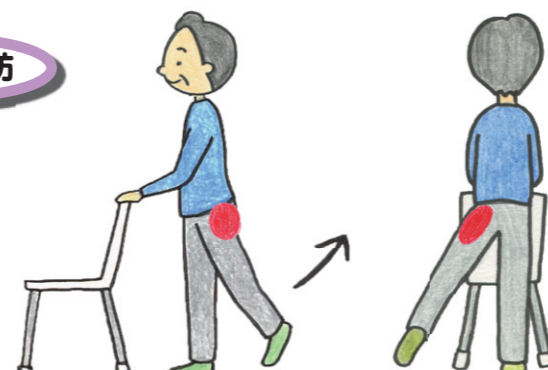
転倒予防



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