

2

ウォーキング体操

●歩く前のウォーミングアップ 1→5

●歩いた後のクーリングダウン 5→1

■体操のポイント■

- ウォーキングの前だけではなく終わったあとにも必ず行ないましょう。
- ウォーキング前は1→5の順で、ウォーキング後は5→1の順で行ないます。
- 気持ちがよいと感じる程度の速度で、呼吸を止めずにのびのびと。

2 体側のストレッチ

両足を開き、からだをゆっくりと横に曲げます。
(左右各2～3回)



4 膝の屈伸

膝に手を当てて膝の曲げ伸ばしを行ないます。(4回)



1 全身を伸ばす

両手を頭上で組み手首を返しながら上に引き上げるように伸ばします。(3回)



3 腰回し

両足を開き、腰に手をあててゆっくりと腰を回します。右回し・左回しの両方を行ないます。(各4回)



5 脚のストレッチ

片足を1歩前に出し、ゆっくりと膝を曲げます。後ろ足のかかとを上げないようにします。(左右各2回)



3

体力に合わせたウォーキング

ウォーキングの強さと自分の目安 (拍/分)

- ①脈拍数で運動強度を自己管理しましょう。
- ②はじめはマイペースで、10分続けて歩いてみましょう。
- ③慣れてきたら少しずつスピードと時間を増やしましょう。
- ④その日の体調と相談して無理しないように。

●目標脈拍数の求め方 (ウォーキングの強さは体力・年齢などに合わせて)

(最高脈拍数 - 安静時脈拍数) × **体力** + 安静時脈拍数

最高脈拍数 (拍/分) = 220 - 年齢

安静時脈拍数 (拍/分) = 座って測る

体力
0.4 低い人
0.5 普通の人
0.6 高い人

計算例

(50歳で体力が普通、安静時脈拍数が70拍の場合)

$[(220 - 50) - 70] \times 0.5 + 70 = 120$ (拍/分)

●ウォーキング時の脈拍数を測る (10秒間の脈拍測定法)

計算式 (拍/分) = 10秒間の脈拍数 × 6

歩いてみよう

5分歩いたら

10秒間脈拍数を測る
(これを6倍に)

橈骨動脈を3本の指で軽く押さえて脈を測る

実際に歩いて自分の目標脈拍数より多かったらスピードを落とし、逆に目標より少なかったらもう少し速く歩く。

●体調のチェック・フロー

日常生活において、気になる症状があったら医師に相談する。

ウォーキング前の体調が悪くないときは中止するか軽くする。

ウォーキング中に気分が悪くなったなら、中止して様子を見る。



運動前のチェック

- 風邪気味、食欲がない
- からだのだるい、睡眠不足
- なんとなく気乗りがしない

運動中・運動後のチェック

- めまい・ふらつき ●息切れ ●冷や汗
- 関節や筋肉の痛み

1

腰痛の原因と予防

腰痛の原因

1 同じ姿勢で長時間過ごす／姿勢が悪い

車の運転、デスクワーク、立ち仕事、あぐら



2 運動不足による筋力の衰え(やせすぎ)や肥満



3 ストレスをためる



4 日常の動作や習慣によるもの

前傾や中腰姿勢、あぐら、はらばい、ハイヒールをはく



日常生活での予防と改善

1 正しい姿勢を身につける



2 日常の動作や習慣を改善する

中腰で重いものを持ち上げない



3 ストレスの解消

趣味を取り入れてメリハリのある生活を



4 ひまを見てストレッチ体操を筋力の弾力性をアップ



5 適度な運動で筋力アップ



6 デスクワークや車の運転などの合い間に軽い体操を



2

床に寝て行なう腰痛予防体操

1 基本姿勢

仰向けになり、両足を床につけ、膝を立てます。



2 背中ストレッチング

片腕ずつかかえて、大腿の後ろと背中を引き伸ばします。(20秒)



3 両足かかえ運動

両足を同時にかかえ込み、股を開きながら、膝が脇の下へ付くように引き付けます。腰の動きを大きくし、縮んでいる腰の筋を伸ばします。(20秒)



4 腰のストレッチング

両足を片手で抱え、一方の手でゆっくり頭を持ち上げます。(10秒)
できればそのまま、ゆりかごのように、やさしく揺れてみましょう。



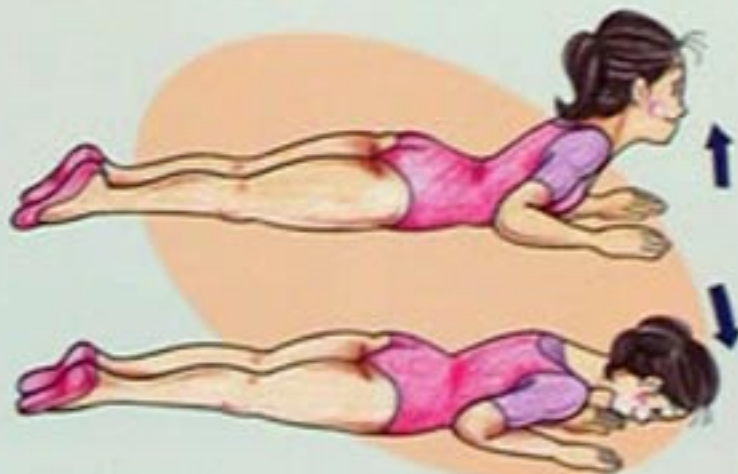
5 腹筋の運動

仰向けになり、両足を床につけ、膝を立てます。静かに上体を起こし、両手を膝に置き、おへそを見るようにして、声を出して5つ数えます。腰は床につけたまま。そのあとで、息を吸いながら、床に仰向けになります。(3~5回)



6 背筋の運動

肘を曲げて、手を肩の高さに床に置き、ゆっくり、胸まで起こします。(3~5回)



3

椅子を利用する腰痛予防体操

1 基本姿勢

イスに座かけるときは少し浅めに、お腹を締めて背筋を伸ばします。



2 胸をそらしへそをのぞく

上体を前に倒すようにして背中をそらします。次に、ゆっくりとお腹を締めてへそをのぞきます。(4~5回)



3 足をかかえ込む

片足ずつかかえ込み、お尻の筋肉を伸ばします。膝が股の下につくよう、足をやや開きかげんにして引き寄せましょう。(左右各3回)



4 背中を丸める

浅く膝抜けて両足を開きます。両手をその間に下ろしながら、上体を前に曲げましょう。(15秒間3回)



5 背中を伸ばす

イスに深くかけ、両手を上げながら、上体をゆっくりそさせましょう。(5秒ずつ2~3回)



■ 体操のポイント ■

- リラックスして、はずみをつけずに、ゆっくり静かにストレッチしましょう。
- 呼吸を止めずに、自然な呼吸でストレッチしましょう。

4

立って行なう腰痛予防体操

1 からだを横に曲げる

左手で右手首を握り、引き上げながら上体をゆっくり曲げます。
(左右各10秒)



■ 体操のポイント ■

- 呼吸を止めずに。
- 無理をせず、できる範囲で。
- ストレッチしている部位を意識しましょう。

2 脚を伸ばす

両足をそろえたあとで、片方の足を一步前に出してゆっくり膝を曲げます。その際、後ろ足のかかととは上げないように。(左右各10秒)



3 上体を斜め前に曲げる

両足を開き、両手を太腿から足首のほうにすべらせていき、ゆっくり元に戻しましょう。
(左右各10秒)



4 前に曲げて上体をそらす

腰、もも、ふくらはぎをトントンとたたきながら前に曲げ、ゆっくりと起き上がって上体をそらせます。(2~3回)



5 上体を前に倒す

椅子の背に両手を置いて上体を前に倒しながら、背中・腰・腕の後ろ側をゆっくり伸ばします。
(15秒づつ2~3回)



5

肩こりの原因と予防

肩こりの原因

- 1 長時間、前傾姿勢を続ける



- 2 ストレスをためる



- 3 冷房で肩を冷やす



- 4 運動不足



- 5 視力の低下



- 6 骨や椎間板の老化



日常生活での予防と改善

- 1 正しい姿勢を身につける



- 2 ストレスの解消



- 3 肩を冷やさない



- 4 適度な運動で血液の循環をよくする



- 5 前傾姿勢を続けないで、ときどきストレッチ体操を



- 6 バランスのよい食事を



6

肩こり予防体操

1 首の後ろを伸ばす

頭の後ろで手を組み、頭を前に倒して、首の後ろを静かに伸ばします。(20秒)



2 頭を傾ける

左手で椅子の下を持ち、右手は左の耳にあてて、頭を静かに右に倒しましょう。反対側も同じように。(左右各20秒)



3 上体を捻る

左手を膝に、右手は後頭部に置き、頭を動かしながら上体を捻りましょう。反対のほうにも同じように。(左右各20秒)



4 背中を伸ばす

椅子に深くかけ、両手を上げながら、上体をゆっくりそらせましょう。(5秒ずつ2、3回)

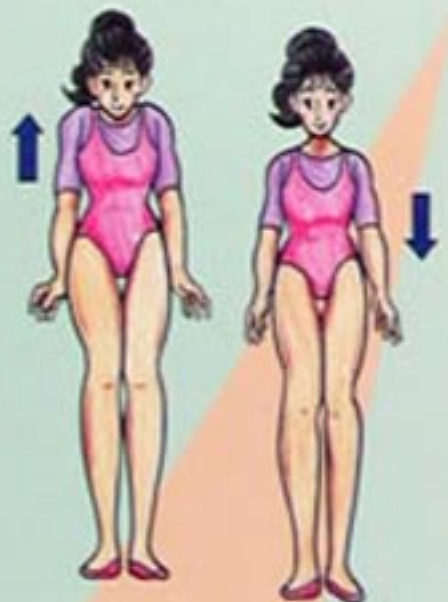


6 肩を後ろに引いたり、前に出したり

肩を後ろに引いて、次いで前に出すようにします。腕はぶらんとしたまま。(5回)

5 肩をすくめる

両肩を引き上げ、息を吐きながら下ろしましょう。(3~5回)



7 肩を回す

両肩をゆっくり後ろに回しましょう。次に前に回しましょう。(5回)

