



平戸よかよか体操



Ver.2

(平成29年1月11日作成)

県北地域リハビリテーション
広域支援センター



体操をおこなう時の注意点

○運動を行わないほうがよい場合

- ・安静時の脈拍数が1分間120以上
- ・拡張期血圧120mmHg以上または収縮期血圧200mmHg以上（アンダーソン・土肥の基準による）

○運動を中止する自覚症状（本人）

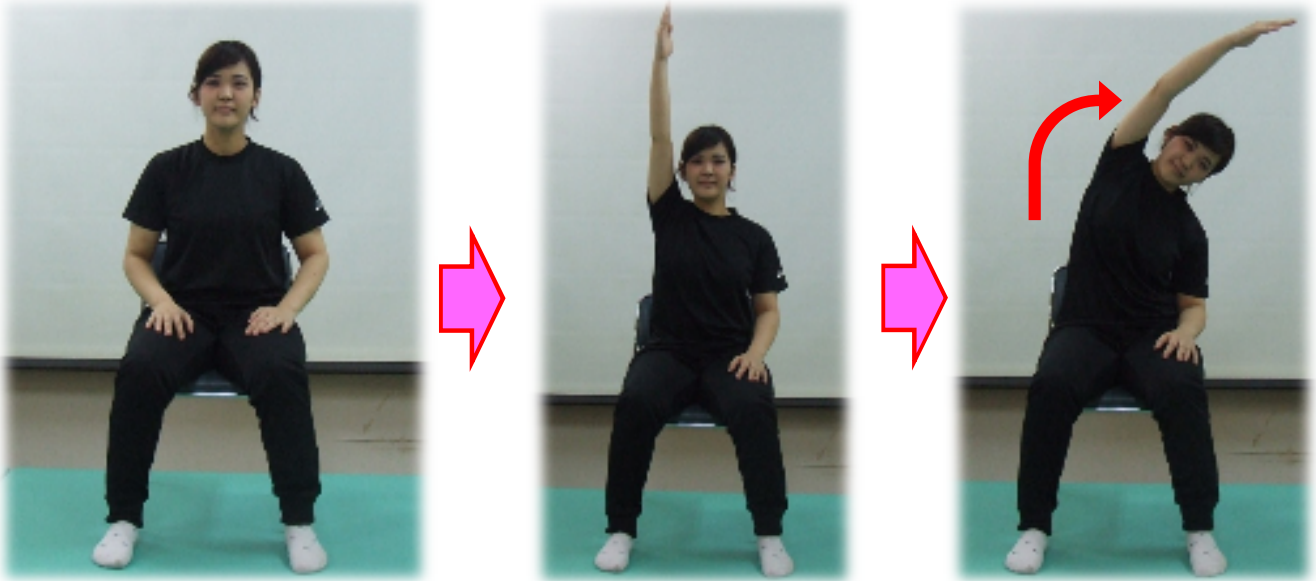
- ・胸の痛み
- ・脈が不規則である
- ・ふらつき
- ・めまい
- ・吐き気
- ・冷や汗が出る
- ・頭痛がする
- ・激しい関節痛
- ・激しい筋肉痛

○周囲の人が気づく症状

- ・顔色が悪くなっている
- ・冷や汗が出ている
- ・唇や爪の色が青白くなる
- ・目つきがおかしくなる
- ・ふらついている
- ・会話や受け答えがおかしくなる

準備体操

①肩と脇腹をのばす運動



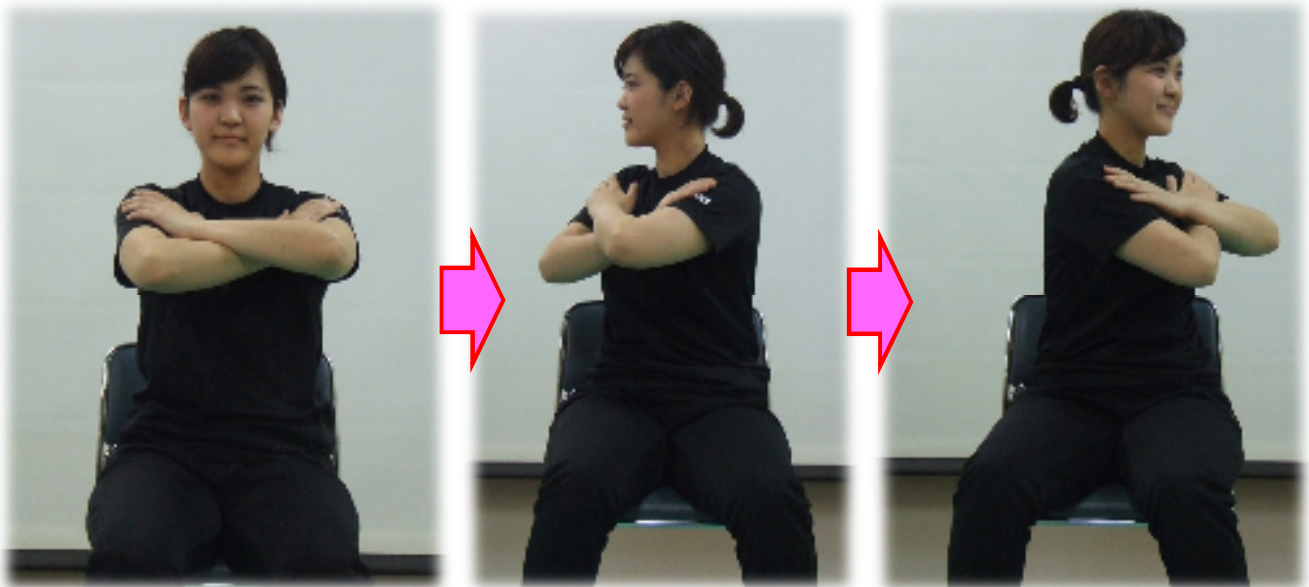
最初の姿勢

軽く椅子の背にもたれ、手を上にあげます。

運動

- ① 手はあげたまま、1, 2, 3, 4のかけ声で反対側に体を傾けます。
- ② 5, 6, 7, 8のかけ声で元に戻ります。
左右各2回おこないます。

②体をひねる運動



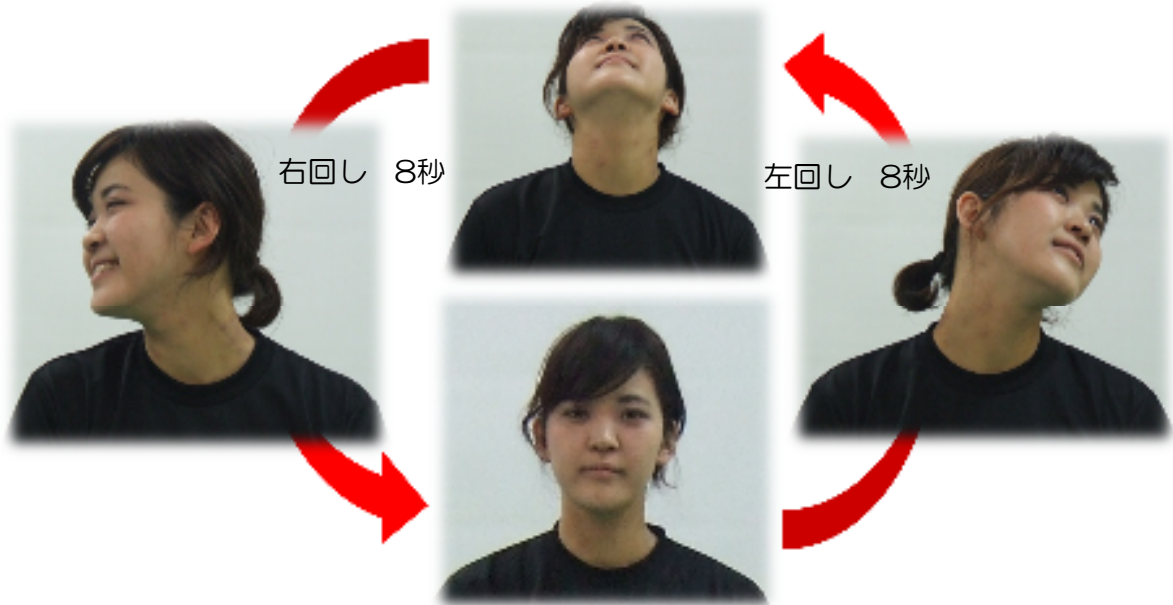
最初の姿勢

軽く椅子の背にもたれ、腕を前で組んだ状態で座ります。

運動

- ① 1, 2, 3, 4のかけ声で体を右にひねります。
- ② 5, 6, 7, 8のかけ声でゆっくりと正面を向きます。
左右各2回おこないます。

③首をまわす運動



最初の姿勢

軽く椅子の背にもたれて座ります。

運動

- ① 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8のかけ声で首を右にまわします。
- ② 同じように反対側にもまわします。
左右各2回首をまわします。

④肩をまわす運動



最初の姿勢

軽く椅子の背にもたれ、両腕を曲げ、両手で肩の前を触り座ります。

運動

- ① 両手は肩から離れないように、1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8のかけ声で肩を前に回します。
- ② 同じように肩を後ろに回します。
前方向、後方向を各2回おこないます。

⑤おしりの筋肉をのばす運動



最初の姿勢

軽く椅子の背にもたれて座ります。

運動

両手で膝を抱えこみ、1, 2, 3, 4のかけ声で膝を胸に近づけます。
5, 6, 7, 8のかけ声で膝を下ろします。
左右各2回おこないます。

⑥太ももの後ろをのばす運動（ハムストリングスをのばす運動）



最初の姿勢

両足がのばせるように浅く椅子に座ります。
このとき、お尻が椅子からすべらないように気をつけましょう。

運動

- ① 片足をのばし、1, 2, 3, 4のかけ声で両手を足に沿わせながら、体を前に曲げていきます。5, 6, 7, 8のかけ声でもとに戻ります。
- ② 左右各2回おこないます。

筋力運動

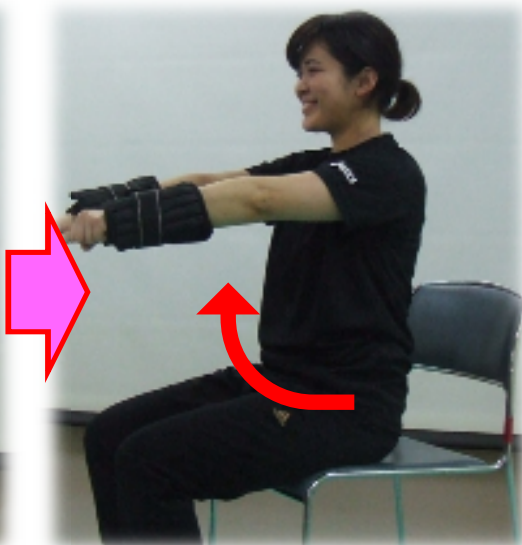
最初に両手首におもりをつけましょう
おもりの重さは最初から重たくせず、無理のない重さで行いましょう

①腕を前にあげる運動

最初の姿勢（横）

上げた時の姿勢

最初の姿勢（前）



最初の姿勢

椅子の背もたれから背中を離し、背筋をのばして、両腕をたらしします。

運動

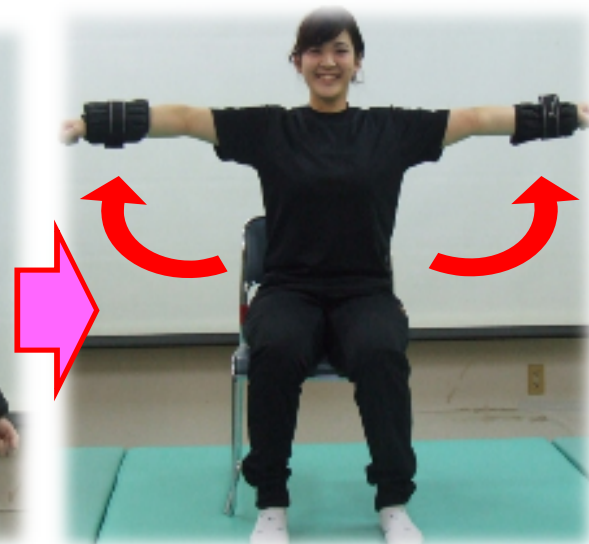
- ① 手は軽く握って、1, 2, 3, 4のかけ声で肩の高さまで両腕を前に持ち上げます。
- ② 5, 6, 7, 8のかけ声で両腕を下ろします。
10回ずつ2セットおこないます。

②腕を横にあげる運動

最初の姿勢

上げた時の姿勢（前）

上げた時の姿勢（横）



最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋をのばして、両腕をたらしします。

運動

- ① 手は軽く握って、1, 2, 3, 4のかけ声で肩の高さまで両腕を横に持ち上げます。
- ② 5, 6, 7, 8のかけ声で両腕を下ろします。
10回ずつ2セットおこないます。

③肘のまげのばし運動

最初の姿勢（前）



右うで



左うで



最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋をのばして、椅子に座ります。
両腕をたらし、両手は軽くこぶしを握ります。

運 動

- ① 1, 2, 3, 4のかけ声で右肘を曲げます。
- ② 5, 6, 7, 8のかけ声で下ろします。右腕が10回終わったら左腕も同じようにおこないます。
左右10回ずつ2セットおこないます。

④膝をのばす運動

最初の姿勢



右あし



つま先を反る



左あし



最初の姿勢

足首に重りをつけます。
背もたれから背中を離し、背筋をのばして、椅子に座ります。

運 動

- ① 1, 2, 3, 4のかけ声で右膝をのばします。
- ② 5, 6, 7, 8のかけ声で下ろします。
右足が10回終わったら、左足も同じようにおこないます。
左右10回ずつ2セットおこないます。

⑤ももあげ運動

右あしをあげる



左あしをあげる



最初の姿勢

椅子の背もたれから背中を離し、背筋をのばして椅子に座ります。

運 動

- ① 1, 2, 3, 4のかけ声で右膝を胸に近づけるように上げます。
 - ② 5, 6, 7, 8のかけ声で下ろします。
- 右あしが10回終わったら、左あしも同じようにおこないます。
左右10回ずつ2セットおこないます。

⑥椅子からの立ちあがり運動



最初の姿勢

軽く椅子の背にもたれ座り、両腕は胸の前おきます。

運 動

- ① 1, 2, 3, 4のかけ声でゆっくりと立ち上がります。
 - ② 5, 6, 7, 8のかけ声でゆっくりと椅子に座ります。
- 10回ずつ2セットおこないます。

⑦つま先立ち運動

最初の姿勢（横）

最初の姿勢（前）



つま先立ち



最初の姿勢

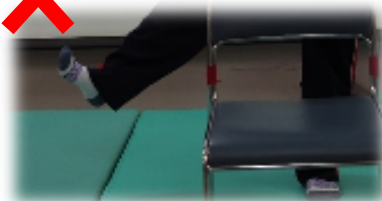
椅子の背もたれやテーブルに手をつけて立ちます。
両あしは肩幅に、背中をのばして自然に立ちます。

運 動

- ① 1, 2, 3, 4のかけ声でつま先を軸に踵をあげます。
- ② 5, 6, 7, 8のかけ声でゆっくりと踵をおろします。
10回ずつ2セットおこないます。

⑧あしを横にあげる運動

最初の姿勢（前）



つま先は上を向けない！

最初の姿勢

椅子の背もたれやテーブルに手をつけて立ちます。
両あしは肩幅に、背中を伸ばして自然に立ちます。

運 動

- ① 1, 2, 3, 4のかけ声で右足を横に開きます。
- ② 5, 6, 7, 8のかけ声でゆっくりとあしを下します。
左右10回ずつ2セットおこないます。

⑨あしのけりあげ運動

右のあしをけり上げる



左のあしをけり上げる



最初の姿勢

椅子の背もたれやテーブルに手をついて立ちます。
片方のあしを後ろに引きます。

運 動

- ① 右の膝を左肩に近づけるようにけりあげます。
- ② 左のあしも同じようにけりあげます。
左右10回ずつ1セットおこないます。

整理運動

①アキレス腱のばし

右あしをのばす

最初の姿勢（前）



左あしをのばす



最初の姿

椅子の背もたれやテーブルに手をつけて立ちます。
片方のあしを後ろに引きます。

運 動

- ① 左の膝をゆっくりと曲げ右のアキレス腱をゆっくりのばします。
- ② 同じように反対をおこないます。
※左右とも15秒ずつ各2回おこないます。

②手首・腕のストレッチ

① 右腕



② 左腕



横から



最初の姿

右腕をまっすぐのばし、反対の手で抱え持ってゆっくりと手前へそらします。

運 動

- ① そのまま8数えましょう。
- ② 同じように反対をおこないます。
※左右、2回おこないます。

③肩トントン

① 左肩トントン



② 右肩トントン



最初の姿

椅子に腰かけます。楽な姿勢を心がけましょう。
両手は軽く握りこぶしを作ります。

運動

- ① 左肩を右の握りこぶしでやさしく4回トントンします。
- ② 同じように反対をおこないます。
※リズムよく4回おこないます。

④腕トントン

① 左腕トントン



② 右腕トントン



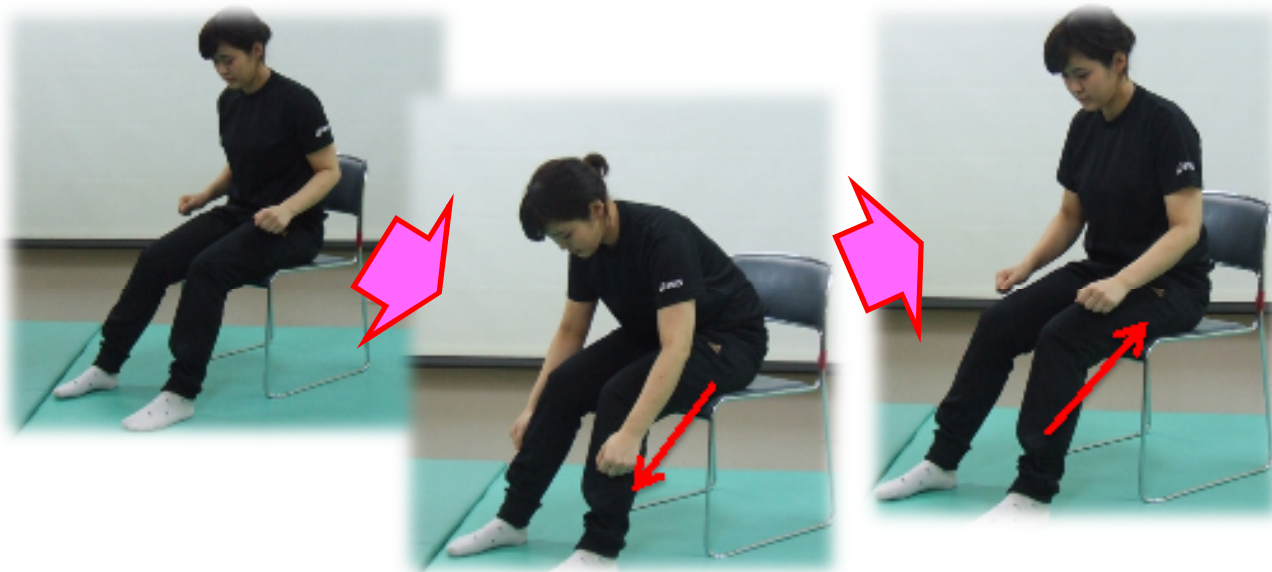
最初の姿

椅子に座ります。楽な姿勢を心がけましょう。
両手は軽く握りこぶしを作ります。

運動

- ① 右の手でやさしく左腕を肩から手首の方へ4回トントンした後
手首から肩の方へ4回トントンします。
- ② 同じように反対もおこないます。
※リズムよく交互に2回おこないます。

⑤あしトントン



最初の姿

椅子に座ります。楽な姿勢を心がけましょう。
両手は軽く握りこぶしを作ります。

運動

- ① 両手でやさしく両脚をももから足首方向へ4回トントンした後
足首からももの方へ4回トントンします。
※リズムよく2回おこないます。

⑥深呼吸

① 大きく息を吸って



② ゆっくり吐きます



最初の姿

楽な姿勢で座ります。

運動

- ① 両手をあげながら、ゆっくりと鼻から吸います。
② 両手をおろしながら、ゆっくりと口から吐きます。
※同じように2回繰り返します。

フルバージョン			ショートバージョン		
No.	内容	時間	No.	内容	時間
1	《注意事項》	0:39	1	《注意事項》	0:39
2	《準備体操》	0:46	2	《準備体操》	0:46
3	肩と脇腹をのばす運動	1:16	3	肩と脇腹をのばす運動	1:00
4	体をひねる運動	1:14	4	体をひねる運動	0:57
5	首をまわす運動	1:09	5	首をまわす運動	0:51
6	肩をまわす運動	1:22	6	肩をまわす運動	1:04
7	おしりの筋肉をのばす運動	1:14	7	太ももの後ろをのばす運動	1:15
8	太ももの後ろをのばす運動	1:30			
9	《筋力運動》	0:38	8	《筋力運動》	0:38
10	～重りを手首につけましょう～	2:01	9	～重りを手首につけましょう～	2:01
11	腕を前にあげる運動	3:52	10	腕を前にあげる運動	2:26
12	腕を横にあげる運動	3:54	11	腕を横にあげる運動	2:26
13	肘のまげのばし運動	6:46	12	～重りを手首から足首に～	1:09
14	～重りを手首から足首に～	1:09	13	膝をのばす運動	3:43
15	膝をのばす運動	6:28	14	椅子からの立ちあがり運動	2:23
16	ももあげ運動	6:33	15	つま先立ち運動	2:24
17	椅子からの立ちあがり運動	3:49	16	あしを横にあげる運動	3:41
18	つま先立ち運動	3:54	17	～重りをはずしましょう～	0:18
19	あしを横にあげる運動	6:29			
20	あしのけりあげ運動	2:30	18	《整理運動》	0:14
21	～重りをはずしましょう～	0:18	19	手首・腕のストレッチ	0:48
			20	肩・腕・あしトントン	2:21
22	《整理運動》	0:14	21	深呼吸	0:35
23	アキレス腱のばし	2:00			
24	手首・腕のストレッチ	1:04	22	終了案内	0:43
25	肩・腕・あしトントン	3:02			
26	深呼吸	0:35			
27	終了案内	0:43			