

脚の運動（立位）

⑨ かかと上げ ～血流が良くなり、疲れにくくなる～



動作の説明

- ① 足は腰幅に開き、椅子につかまります。
- ② 1・2 でかかとを上げ、3・4 でゆっくり下ろします。

ポイント

- ★ふくらはぎに力が入っていることを意識しましょう。
- ★足の親指を意識して踵を上げましょう。

⑩ 脚の横上げ ～下半身が安定し、転倒予防につながる～



動作の説明

- ① つま先を正面に向け上半身をまっすぐにします。片足に体重をのせます。
- ② 1・2 でつま先を正面に向けたまま脚を横にあげ、3・4 で戻します。

ポイント

- ★お尻の横の筋肉を意識しましょう。
- ★体が横に傾かないようにしましょう。

⑪ 脚の後ろ上げ ～歩行力のアップにつながる～



動作の説明

- ① つま先を正面に向けまっすぐ立ちます。
- ② 1・2 でひざをのばしたまま脚を後ろに引き、3・4 で戻します。

ポイント

- ★お尻の筋肉を意識しましょう。
- ★ひざが曲がらないようにしましょう。

いつまでも**元気で**
いきいき過ごすために！

世田谷

いきいき体操

世田谷いきいき体操はおもりを使った、安全に筋力アップができる体操です！

仲間と一緒に！自宅でも簡単に！楽しく筋力アップをしましょう。

いきいき体操3つのポイント



1 体調がよくないときは、無理をしないようにしましょう。



2 使っている部分を意識して、ゆっくり動かしましょう。



3 ゆったりとした呼吸で行いましょう。

※トレーニングは各**10回**ずつ行いましょう！



まずは **200g 程度のおもり**から始めましょう！

筋力トレーニング

筋肉は放っておくと加齢とともに減少してしまいます。しかし、人間の体は何歳からでも筋力をつけることが可能です！

筋力トレーニングの効果

日常生活が行いやすくなり、肩こり・ひざ痛の改善、および転倒の予防などの効果が期待できます。



お問い合わせ

世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課

TEL

03-5432-2953

FAX

03-5432-3085

作成：公益財団法人 世田谷区保健センター

発行：令和7年7月



二次元コードをスマートフォンで読み取ると、全ての運動の詳しい動画がご覧になれます。



腕・体幹の運動

① 肘の曲げ伸ばし ～腕を使う動作が楽になる～



動作の説明

- ①両手を下ろし、脇を締めたまま、手のひらを正面に向け、しっかりとおもりを握ります。
- ②1・2で肘を曲げ、3・4でゆっくり戻します。

ポイント

- ★腕の前を意識して行いましょう。（力こぶを出すように）
- ★手首は固定して行いましょう。

② 腕の横上げ ～肩のこり・痛み予防になる～



動作の説明

- ①手のひらを体側につけます。
- ②1・2で横に肩の高さまで上げ、3・4で下ろします。

ポイント

- ★肩の横を意識しましょう。
- ★腕を高く上げすぎないように気をつけましょう。

③ 腕の上げ下ろし ～背中が丸くなるのを予防・姿勢改善～



動作の説明

- ①両手の肘を曲げ肩に置きます。
- ②1・2で真上に伸ばし、3・4で肩に戻します。

ポイント

- ★肩と背中を意識しましょう。
- ★下げる時に肩甲骨を寄せるように行いましょう。

④ 腹筋 ～良い姿勢が保たれ、腰痛予防に効果的～



動作の説明

- ①椅子の前のほうに座り、両手を胸の前でクロスします。
- ②1・2・3・4でおへそを見ながら背中を丸め背もたれに近づき、5・6・7・8で上体を戻します。

ポイント

- ★お腹を意識しましょう。
- ★あごをひき、首や腰をそらさないようにしましょう。

脚の運動（座位）

⑤ つま先上げ ～つまずき予防につながる～



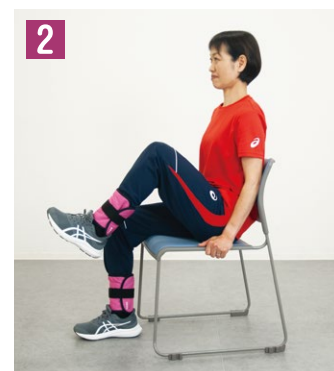
動作の説明

- ①両足のかかとを床につけます。
- ②1・2でつま先をできるだけ上げ、3・4でつま先をゆっくり下ろします。

ポイント

- ★すねに力が入っていることを意識しましょう。
- ★つま先をしっかり上げましょう。

⑥ ひざの引き上げ ～体幹強化につながる～



動作の説明

- ①背筋を伸ばし、手は椅子の横を持ちます。
- ②1・2でひざを上げ、胸に引き寄せ、3・4で戻します。

ポイント

- ★脚を引き上げる筋肉を意識しましょう。（ももの付け根のあたり）
- ★背筋を伸ばしたまま、脚を動かしましょう。

⑦ ひざの曲げ伸ばし ～歩行力アップ&ひざ痛予防につながる～



動作の説明

- ①手は椅子の横をもちます。
- ②1・2で床と平行になるまで膝を伸ばし、3・4で戻します。

ポイント

- ★太ももの前（ひざの上）の筋肉を意識しましょう。
- ★脚はゆっくりと下ろしましょう。

⑧ いす立ち座り ～脚力がアップし全身を支える力がつく～



動作の説明

- ①椅子の前の方に座ります。両手は前に伸ばします。
- ②1・2・3・4でゆっくりと立ち上がり、5・6・7・8でお尻を後ろに引き椅子の方に近づきます。

ポイント

- ★太ももの前に力が入ってることを意識しましょう。
- ★脚を曲げたとき、ひざがつま先より前にでないようにしましょう。