

【立位編】



# しぞ〜か でんでん伝たいそう体操



腕出せ! 足出せ! 元気出せ!!



静岡市

静岡市 地域リハビリテーション推進センター  
TEL 054-249-3182



しぞ〜か

# でん伝体操

でん たいそう

## どんな体操？

- しぞ〜かでん伝体操は、ゆっくりとした6つの運動からなる筋力アップ体操です。日頃よく使う、肩・お腹・背中・お尻・もも・すねの筋肉を強くします。
- 実施頻度は週2回程度が効果的です。

この体操は、米国国立保健研究所・老化医学研究所の【50歳からの健康エクササイズ 体操・運動・安全・栄養】を参考に制作したものです。

## 名前の由来

- 「しぞ〜かおでん」のように、小さな子どもから高齢者まで日常生活になじみのある体操を目指しましょう。
- 体操を広くみんなに伝えましょう。
- のんびりゆっくり焦らずに、でんでん虫のようにコツコツ取り組みましょう。

## 運動時に注意すること

### ※無理をしないこと

体調が悪い時や痛みがある時は運動を控えましょう。首・上肢(肩、肘、手首)・下肢(腰、股、膝、足首)に痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。

### ※ゆっくりと行うこと

ゆっくりした動きで行うと、筋肉に持続的な負荷をかけ、運動効果を高めます。

### ※呼吸をしっかりすること

イチニサンシ  
「1・2・3・4」と声を出して数えると、呼吸が自然にできます。血圧上昇を抑えるために呼吸を取り入れましょう。

# 腕を前に上げる運動

**効果** 物の持ち上げが楽になる

- 両足を肩幅に開き、お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばす。
  - 手の平を内側に向けて、両腕を体の横に垂らす。
  - 親指を上に向くようにして、両腕を体の前に、肩の高さまで上げる。
  - 両腕を肩の高さまで4秒かけてゆっくりと上げ、4秒かけて下ろす。
- ※痛みのない範囲で運動を行いましょう。

1

【両足を肩幅に開く】



2

【両腕を肩の高さまで上げる】



【親指を上に向ける】



# 腕を横に上げる運動

**効果** 布団やベッドからの起き上がりが楽になる

- 両足を肩幅に開き、お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばす。
- 手の平を内側に向けて、両腕を体の横に垂らす。
- 手の平を下に向くようにして、両腕を体の横に、肩の高さまで上げる。
- 両腕を肩の高さまで4秒かけてゆっくりと上げ、4秒かけて下ろす。

※痛みが出ない範囲で運動を行いましょう。

1

【両足を肩幅に開く】



2

【手の平を下に向ける】

【両腕を肩の高さまで上げる】



## 効果

椅子からの立ち上がりが楽になり  
つまづくことが少なくなる

- 両足を肩幅に開き、お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばす。
- 手の平を内側に向けて、両腕を体の横に垂らす。
- 両腕を前に上げながら、膝を4秒かけてゆっくり曲げ、腰を落とす。
- 両腕を下ろしながら、膝を4秒かけてゆっくりと伸ばし、腰を上げる。
- カウント1・2で右のつま先を上げ、3・4で右のつま先を下ろす。
- カウント5・6で左のつま先を上げ、7・8で左のつま先を下ろす。

※つま先を上げる際に、腰を後ろに引かないように意識しましょう。

※痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。



# スクワットとかがたと上げ運動

効果

椅子からの立ち上がりが楽になり  
しっかりと歩ける

- 両足を肩幅に開き、お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばす。
- 手の平を内側に向けて、両腕を体の横に垂らす。
- 両腕を前に上げながら、膝を4秒かけてゆっくり曲げ、腰を落とす。
- 両腕を下ろしながら、膝を4秒かけてゆっくりと伸ばし、腰を上げる。
- カウント1・2で両足のかかとを上げ、3・4で両足のかかとを下ろす。

※両足のかかとを上げる時、椅子につかまり、転倒しないように注意しましょう。  
※痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。



【かかとを上げる】



# 足の踏み出し運動

**効果**

前方への重心移動がスムーズにできる  
バランス良く歩くことができる

- 両足を肩幅に開き、お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばす。
- 両腕を4秒かけて前に上げながら、足を半歩前に踏み出し、両足に体重をのせ、ゆっくりと腰を落とす。  
その後、両腕を4秒かけて下ろしながら、足を元に戻す。(右左同様)

※半歩踏み出す時に、つま先をまっすぐ前に出すように意識しましょう。

バランスを崩して転倒する危険があるため、  
内側に足が入らないように意識しましょう。

※バランスが不安定な人は、椅子につかまり、転倒しないように注意しましょう。

※痛みが出ない範囲で運動を行いましょう。



## 効果

階段の上り下りが楽になり  
つまづくことが少なくなる

- 両足を肩幅に開き、お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばす。
  - カウント1・2で右足を上げ右側に一步踏み出し、3・4で腰を落とす。  
カウント5・6で腰を上げ、7・8で左足を引き寄せる。
  - カウント1・2で左足を上げ左側に一步踏み出し、3・4で腰を落とす。  
カウント5・6で腰を上げ、7・8で右足を引き寄せる。
- 8秒かけてゆっくり行う。

※腰を落としすぎないように、できる範囲で行いましょう。

※バランスが不安定な人は、椅子につかまり、転倒しないように注意しましょう。

※痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。

