

# 自宅でできる健康維持体操

一般社団法人 香川県理学療法士会  
啓発部

2020年度 作成

## 呼吸力アップ体操

「気力の源は体力であり、  
体力向上のためには酸素が必要です」

この時期、マスクを着用していることで顎の筋肉が硬くなり、呼吸が制限され、体力の低下や集中力の低下につながります。

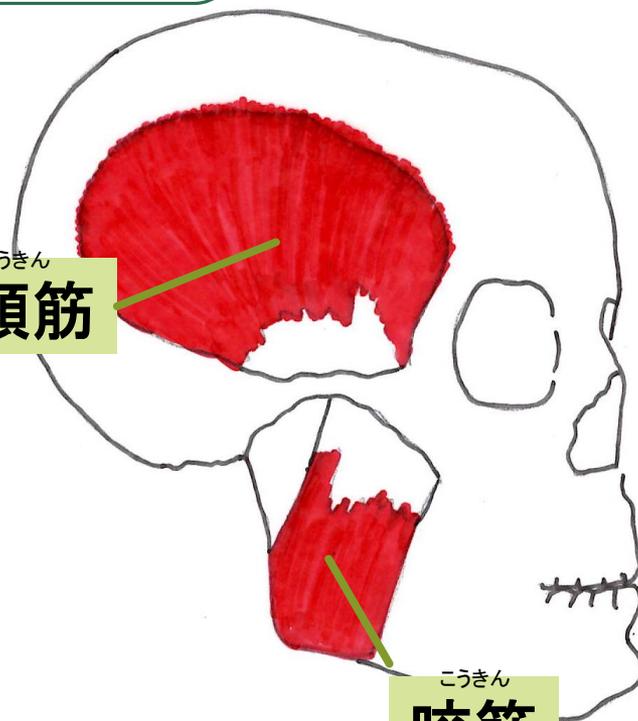
呼吸力アップの体操を紹介します

# 「呼吸力アップ体操」



口を開けることで  
噛むための筋肉が  
ゆるみやすくなります。

そくとうきん  
側頭筋



こうきん  
咬筋

両手で、耳の上の側頭筋と咬筋を  
押さえて、マッサージ。  
どちらも噛むための筋で硬くなると  
力が抜けなくなる。  
押さえているところを小さく円を描く  
ように優しく15回揉む×2セット

# やってみよう！呼吸力アップ体操

鼻から息を吸って  
ロウソクの火を  
消すイメージで  
口から息を吐きます  
**5回×2セット**

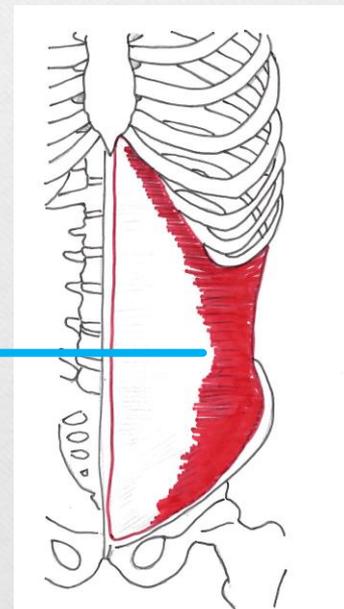
腹横筋が働きやすい



実際は口の前に「ティッシュペーパー」  
をあて、吹くようにしたほうが分かりやすい

吸う時間に比べ吐く時間を  
**倍ぐらい**長くする！

腹横筋  
ふくおうきん



## 座ったままできる上半身の体操！

「体幹の筋力向上のための体操で、  
姿勢の改善にもつながります」

座ったままの時間が長く、同じ姿勢が続くと体が丸くなり、姿勢が悪くなり、体の不調につながります。

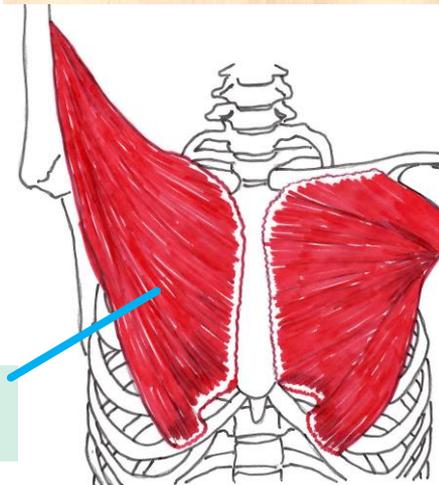
座ったままできる上半身の体操を紹介します

# 座ったままできる上半身の体操！

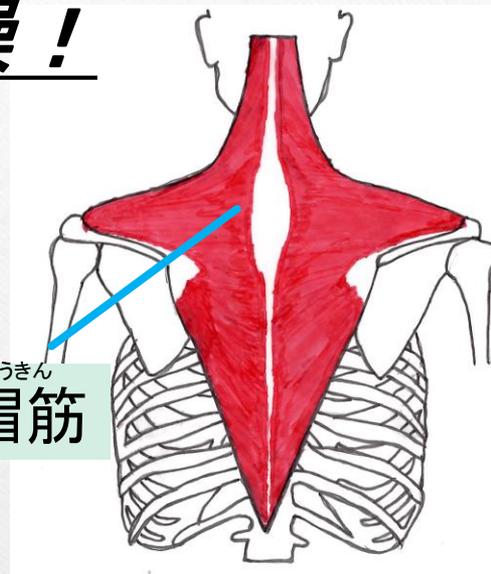


大胸筋：胸の前で合掌し、親指の付け根に力を入れて押す。中央でした後、斜め上下に合わせ力を入れる。  
各方向5回ずつ5秒止める。

だいきょうきん  
大胸筋



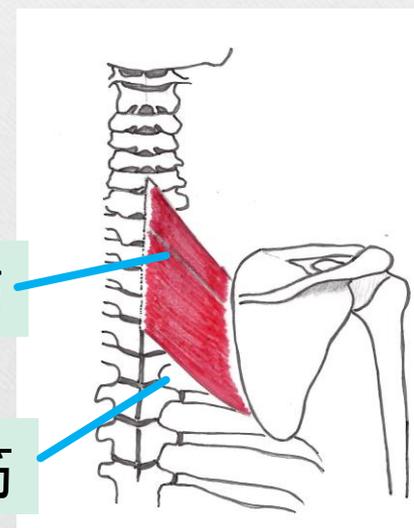
# 座ったままできる上半身の体操！



そうぼうきん  
僧帽筋

僧帽筋・菱形筋: タオルを背中にかけて両手で持ち、後ろに引っ張る(左右の肩甲骨を引き寄せる)。

10回×2セット



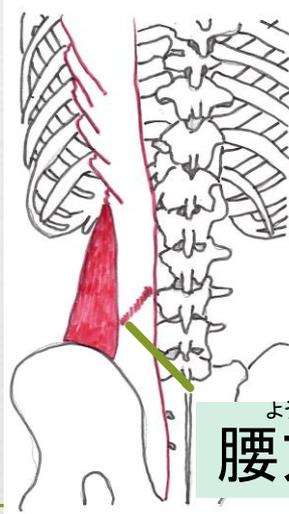
しょうりょうけいきん  
小菱形筋

だいらょうけいきん  
大菱形筋

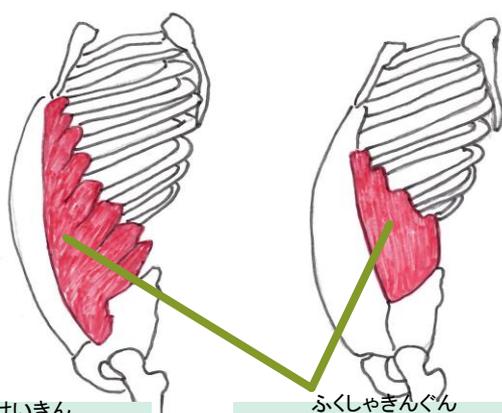
# 座ったままできる上半身の体操！



腰方形筋、腹斜筋群  
椅子に座って片方のお尻に体重をかけ、反対側のお尻は椅子から持ち上げる。  
横への転倒に注意してください。  
左右交互5回ずつ×2セット



ようほうけいきん  
腰方形筋



ふくしゃきんぐん  
腹斜筋群

## 姿勢よく歩くための体操！

「きれいな姿勢で立つ、歩くことは、筋肉を正常に働かせ、関節への負担を減らします。」

また、転倒や怪我の予防にも繋がります。

簡単にできる、姿勢よく歩くための体操を紹介します。

# 姿勢よく歩くための体操！



## 前後開脚バランス

椅子の背もたれなど安全なものにつかまって脚を前後に開き、前足は膝を曲げ、後ろ脚は膝を伸ばす。

足の幅は骨盤の幅で行う。体は真っすぐに起こす。

左右交互10秒ずつ

# 姿勢よく歩くための体操！



## 回旋運動

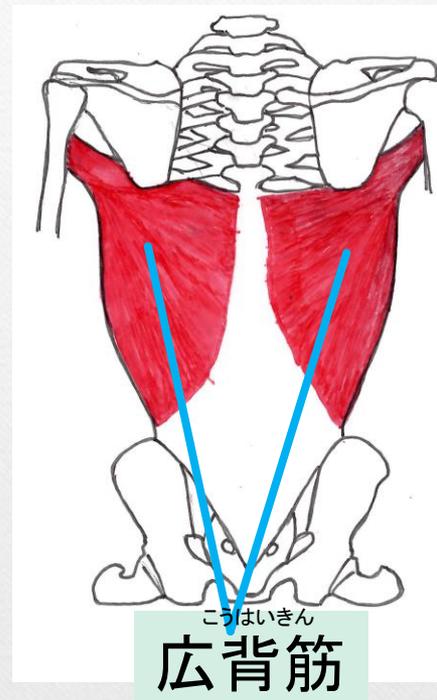
片手を壁について、体を後ろにひねりながら手を伸ばし、その手を見る。後方へのバランス範囲が広がり転倒予防にも繋がる。  
左右交互5回ずつ×2セット

# 姿勢よく歩くための体操！



## リングウォーク(指わっか歩行)

親指と人差し指でわっかを作り、  
わっかの中に風を通すように真っすぐに  
腕を振りながら歩きます。  
歩かず足踏みでも大丈夫です。



広背筋が働き、  
体を支える力が  
強くなります。

## 体操を行う際の注意点！

- ・体操は、自分のできる無理のない範囲で行いましょう。
- ・体操中、痛みや息切れが起こらない程度で実施しましょう。

感染予防のため自宅での生活時間が長くなっていることと思います。体が衰える一番の原因は、日常生活での活動量の低下です。

お伝えした体操をぜひ取り入れてみてください。

ご不明な点があれば、こちらのアドレスまでご連絡ください。

Mail: [kpt.keihatsu0717@gmail.com](mailto:kpt.keihatsu0717@gmail.com)