

バランス向上パック



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

「バランス向上パック」は、ご自宅にいる間も身体の機能を維持し、バランス能力を向上させるための基礎的な運動を掲載しています。以下の内容をよく確認いただき、いろいろな運動を組み合わせ、**1日に3回程度、全体で20分～60分程度**を目安に安全に運動を行ってください。各運動には目安となる時間や回数を設定していますが、体調に応じて変更していただいても問題ありません。運動の継続のためには、好きな音楽を聞いたりラジオを聴きながら運動するのもお勧めです。

運動の注意点

1. 痛みがなく、無理のない範囲で行ってください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。
4. 体調の悪いときは決して無理をせず、お休みしてください。
5. 椅子や机を使用する時は安定したものを使い、パイプ椅子やキャスター付き椅子のような軽いもの、動くものは使用しないでください。

バランス向上パックの使用例

その日の体調に応じて運動の種類を調整してください。体調の良い時は積極的な運動を、悪い時は無理をせず体を整える程度の運動を行いましょう。運動の種類や強度を「ストレッチ」、「松（きつい運動）」、「竹（中くらいの運動）」、「梅（軽い運動）」に色分けしていますので、以下の使用例を参考に選択してください。

😊 体の調子が良い場合

ストレッチ

+



+



😞 膝や腰の痛みはあるが、軽い運動であれば可能な場合

ストレッチ

+



または



😓 体調はすぐれないが、ごく軽い運動であれば可能な場合

ストレッチ

+



バランス向上パック掲載運動一覧

運動は ●梅→●竹→●松の順に強くなります。体の状態に合わせて ●ストレッチと組み合わせてください。

番号	ストレッチ	バランス	筋トレ	全身運動	寝て	座って	立って	運動の内容
1	●					●		胸と背中を伸ばす
2	●					●		太もも裏を伸ばす
3	●					●		腕と背中を伸ばす
4	●						●	ふくらはぎを伸ばす
5			●		●			交互に足首を動かす
6			●		●			交互に膝を立てて伸ばす
7			●			●		つま先・かかとを上げる
8			●			●		膝を伸ばす
9			●			●		ももを上げる
10		●	●				●	つま先立ち
11			●		●			お尻を上げる
12			●				●	スクワット
13			●	●		●		椅子からの立ち座り
14			●	●			●	足踏み
15			●		●			頭をおこす
16			●		●			膝を伸ばして足を上げる
17			●				●	膝を曲げて踏ん張る
18				●●●			●	ウォーキング

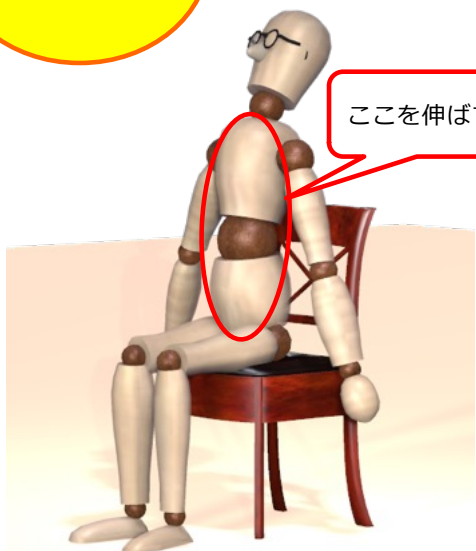
寝て：寝て行う運動 座って：座って行う運動 立って：立って行う運動

1

ストレッチ：胸と背中を伸ばす

ストレッチ

20 秒



ここがポイント！

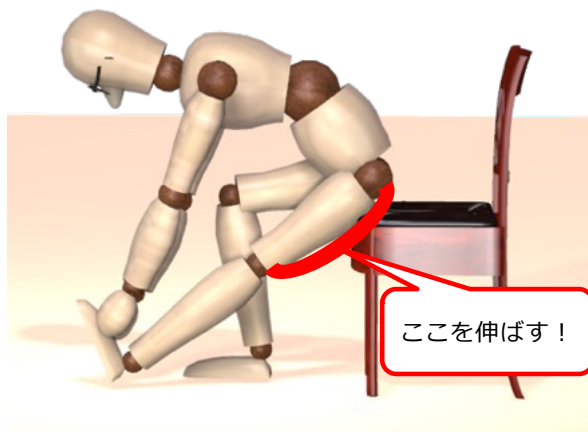
- 左右の両腕を外側に開き，胸を広げます。
- 胸の前の筋肉を伸ばします。
- 反動をつけずに深呼吸しながら，痛みのない範囲でゆっくり伸ばします。

背中や腰，肩に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

2

ストレッチ：太もも裏を伸ばす

ストレッチ

左右各
20 秒椅子からの
転落に注意

ここがポイント！

- 椅子に座る時は，浅く腰掛けすぎで，椅子から転落しないように気を付けましょう。
- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し，太ももの裏を伸ばします。
- 反動を付けずに深呼吸しながら，痛みのない範囲でじっくり伸ばします。

背中や腰，膝に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

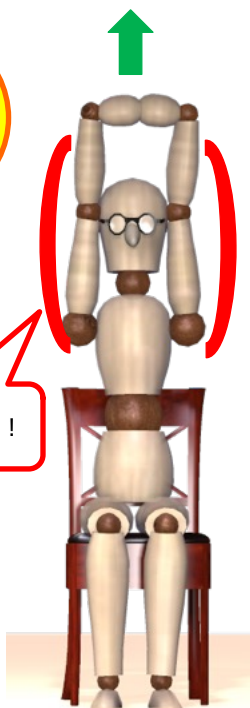
3

ストレッチ：腕と背中を伸ばす

ストレッチ

20 秒

ここを伸ばす！



ここがポイント！

- 両手を組んで手のひらを天井に向けて持ち上げます。
- 肘を曲げないように、ゆっくり伸ばします。
- 反動をつけずに深呼吸しながら、痛みのない範囲でゆっくり伸ばします。

肩や腕に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

4

ストレッチ：ふくらはぎを伸ばす

ストレッチ

左右各
20 秒

ここを伸ばす！



正面

前足

後足

ここがポイント！

- テーブルや椅子、手すりを持って、安全を確保してください。
- 前後に足を開き、後ろ足のふくらはぎをゆっくり伸ばします。
- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けるとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます。
- 反動を付けずに深呼吸しながら、痛みのない範囲でゆっくり伸ばします。

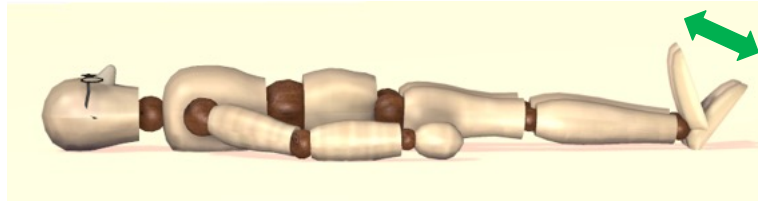
膝や足の関節に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

5

寝て行う運動：交互に足首を動かす



30～50
回



ここがポイント！

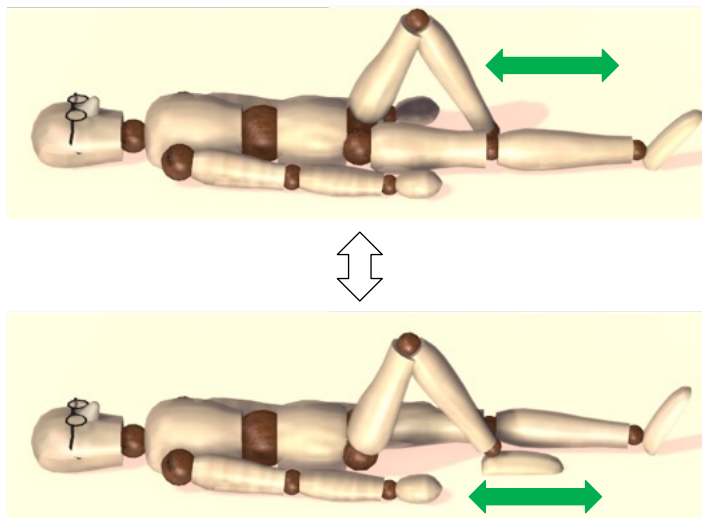
- 仰向けの状態で、膝を伸ばしたまま足首を矢印の方向にゆっくり動かします。
- なるべく大きく動かすようにしてください。

6

寝て行う運動：交互に膝を立てて伸ばす



30～50
回



ここがポイント！

- 仰向けの状態で、膝を立てて伸ばす運動を左右交互に行います。
- 左右の切り替えを速くすると負荷が強くなります。

背中や腰、膝に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

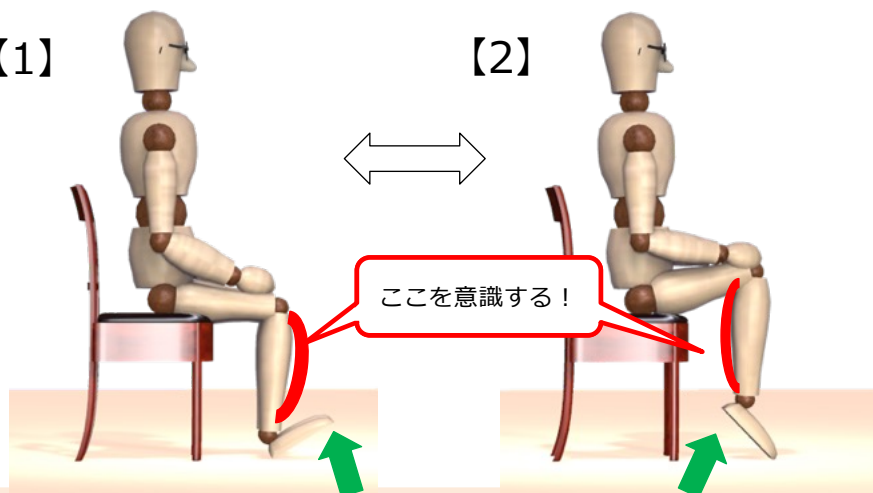
7 座って行う運動：つま先・かかとを上げる



30~50
回

【1】

【2】



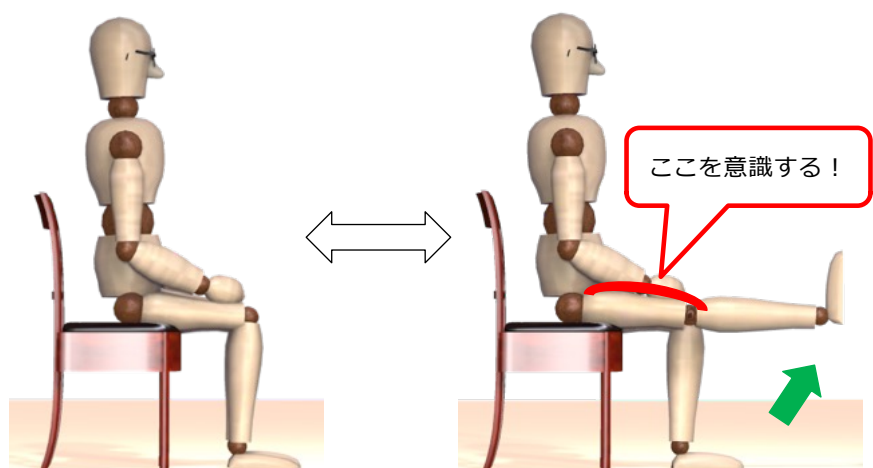
ここがポイント！

- 【1】で**矢印の方向に**「つま先」をゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。
- 【2】で**矢印の方向に**「かかと」をゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。
- つま先を上げる時はすねを、かかとを上げる時はふくらはぎ（赤線の部分）を意識しましょう。

8 座って行う運動：膝を伸ばす



30~50
回



ここがポイント！

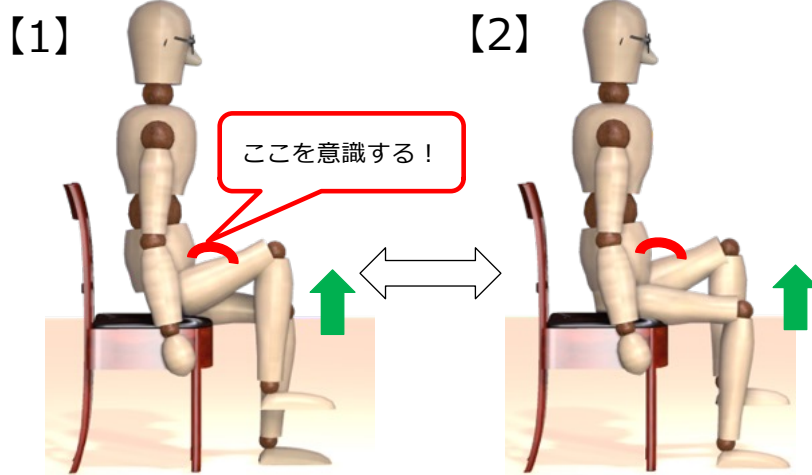
- **矢印の方向に**ゆっくり痛みのない範囲で膝を伸ばし、ゆっくり下ろします。
- 膝を伸ばしたところで、**3 秒**止めます。つま先も持ち上げると効果的です。
- 太ももの前側（赤線の部分）を意識して運動しましょう。

9

座って行う運動：ももを上げる



30~50
回



ここがポイント！

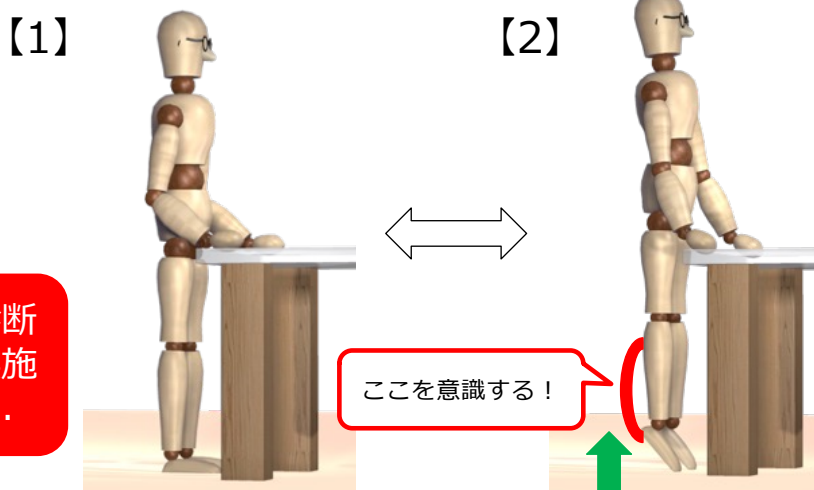
- 【1】で**矢印の方向に**足をゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。足の付け根（赤線の部分）を意識しましょう。
- 【2】で反対の足を**矢印の方向に**ゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。

10

立って行う運動：つま先立ち



30~50
回



関節リウマチと診断
されている方は実施
しないでください。

ここがポイント！

- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。
- 【1】で足を骨盤の幅に開き、安定した姿勢をとります。
- 【2】で**矢印の方向に**ふくらはぎ（赤線の部分）に意識を向けて、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。

11

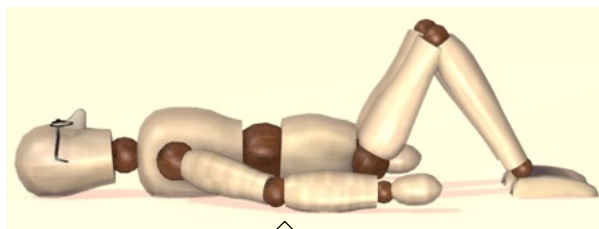
寝て行う運動：お尻を上げる



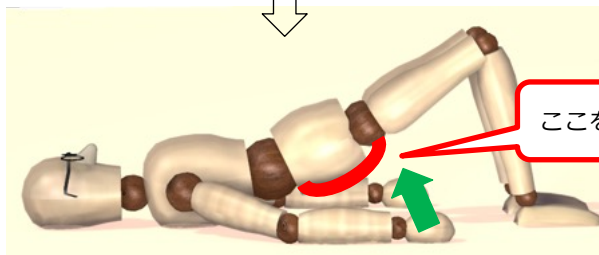
20~30

回

【1】



【2】



ここを意識する！

ここがポイント！

- 【1】 仰向けで両方の膝を立てます。
- 【2】 **矢印の方向**にお尻をゆっくり上げ、ゆっくりと下ろします。

背中や腰に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

12

立って行う運動：スクワット



20~30

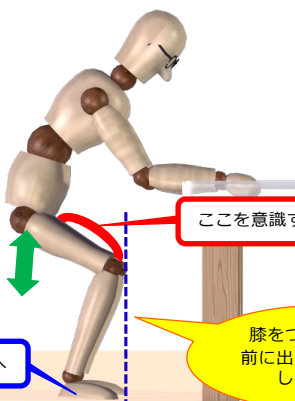
回

【1】 横から見たところ

【2】 後から見たところ

腰を落としすぎて
膝を痛めないよう
気をつけましょう

重心は両足の中心へ



ここを意識する！

膝をつま先よりも
前に出さないように
しましょう



膝を曲げた時、
膝を内側に閉じない
ようにしましょう

肩幅に足を開き
つま先は外向き

ここがポイント！

- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。
- 足を肩幅に開き、つま先を少し外向き（30度程度）にします。
- つま先と膝が同じ方向を向くように、**矢印の方向**にお尻をゆっくり下ろします。3秒静止してからゆっくりお尻を持ち上げます。

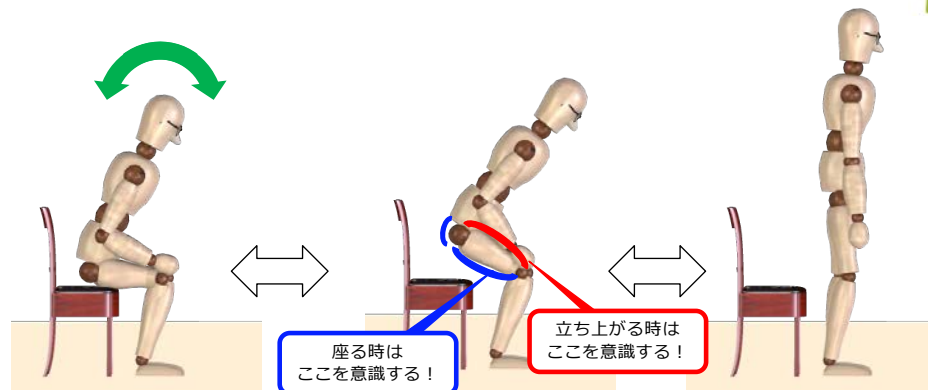
13

全身の運動：椅子からの立ち座り



20~30

回



ここがポイント！

- 足を肩幅に開いて、足を椅子側に少し引きます。
- 背すじをしっかり伸ばして、軽くお辞儀をするように重心を前方に移動します。
- 赤線の部分を意識しながらゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。
- 座るときにドスンと尻餅をつかないように気をつけましょう。

膝に痛みのある方は、座布団を入れるなどして座面を少し高くしてから無理のない範囲で行ってください。

14

全身の運動：足踏み



3 分

転倒に
気をつけて

台と反対側に体が
傾くと転倒しやす
くなるので
気をつけましょう



ここがポイント！

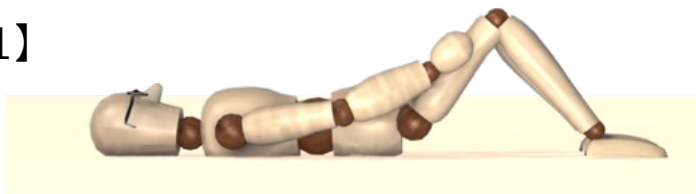
- 転倒防止のため、机など安定した台に軽く触れた状態で行ってください。
- 背すじを伸ばして、その場で足踏みをします。ふとももを高く上げると負荷が強くなり、より効果的です。
- 台に触れていない腕もしっかり振りましょう。
- 音楽を聴きながら、もしくは歌いながらリズムよく行いましょう。
- 疲れたら立ち止まって少し休憩しましょう。

15

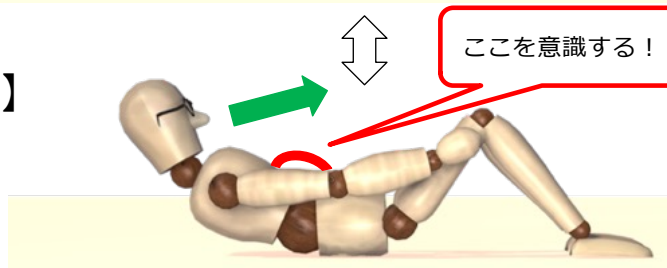
寝て行う運動：頭をおこす

10~20
回

【1】



【2】



ここがポイント！

- 【1】 仰向けで膝を立てて寝ます。下腹部を意識して両手を伸ばします。
- 【2】 両手を前に伸ばし**矢印の方向**に頭をゆっくり上げ、ゆっくりと下ろします。**息は止めず**、肩が床から少し離れる程度で十分です。

首や背中、腰に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

16

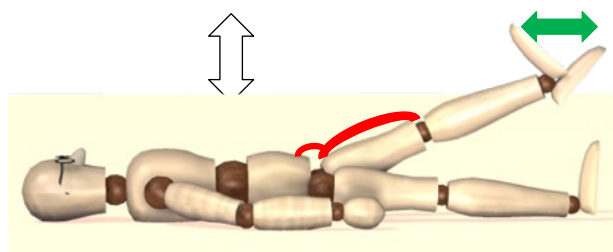
寝て行う運動：膝を伸ばして足を上げる

10~20
回

【1】



【2】



ここがポイント！

- 【1】 仰向けで膝を伸ばした状態で床から30cm程度足を持ち上げます。
- 【2】 **矢印の方向**に足首を **10** 回動かしてから、ゆっくりと足を下ろします。
- 運動していない方の膝を曲げると楽に運動ができます。

17

立って行う運動：膝を曲げて踏ん張る



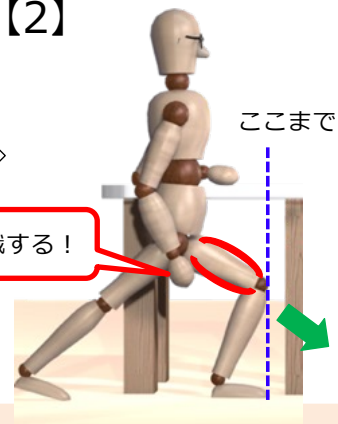
10~20

回

【1】



【2】



ここがポイント！

- テーブルや椅子，手すりを持って安全を確保してください。
- 【1】で足を前後に広げます。つま先を正面に向け，背すじを伸ばします。
- 【2】で前足（矢印の方向）に体重をかけて，赤線の部分に意識を向けて踏ん張って3秒静止します。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

膝に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

18



ウォーキングのポイント



- 天気の良い日は風通しの良い場所で20~30分程度，散歩をしましょう。
- 散歩中および前後に水分補給を十分行いましょう。
- 歩く速さは，「ちょうどよい」から「少し早め」を心がけましょう。
- かかとのしっかりした，歩きやすい靴を選びましょう。
- 安全のため，ご家族など，他の方と一緒に歩きましょう。



注意点



- 人混みの中の散歩やマスクをせずに近い距離で会話することは避けてください。
- 暑い時期にマスクをつけたまま散歩すると脱水や熱中症の危険があります。周りの人と距離が取れている場合や，ほとんど会話をしない場合はマスクを着用する必要はありません。
- 高齢の人と会うときはマスクを着用しましょう。様々な環境に備えてマスクを携帯しましょう。体調不良時の外出は控えて下さい。屋外でもマスクをつけない状況で密な状態での長時間の会話は避けてください。
- 家に帰った後は，忘れずに手洗いとうがいをしましょう。
- 膝や腰が痛い方，転倒の不安のある方は杖やポールなどを使用し，無理せず自分のペースで安全に歩行してください。