

# 体力向上パック



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

「体力向上パック」は、ご自宅にいる間もしっかりと体を使って身体の機能を維持し、体力を向上させるための応用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. 転倒には十分に注意し、難しい運動は行わないでください。
6. 椅子や机を使用する時は安定したものを扱い、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。

# 体力向上バック掲載運動一覧

体の状態に合わせてストレッチと各種運動を組み合わせてください。バランス運動は転倒のリスクがありますので注意して行ってください。

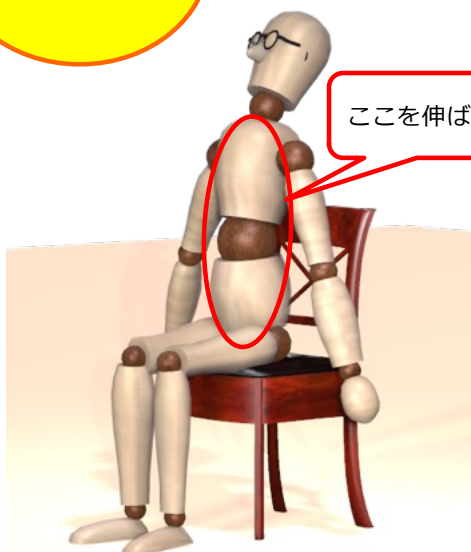
番号	ストレッチ	バランス	筋トレ	全身運動	寝て	座って	立って	運動の内容
1	●					●		胸と背中を伸ばす
2	●					●		太もも裏を伸ばす
3	●					●		腕と背中を伸ばす
4	●						●	ふくらはぎを伸ばす
5			●			●		ももを上げる
6			●				●	スクワット
7		●	●			●		四つ這い運動
8		●					●	つぎ足立位
9		●					●	片足立ち
10			●	●			●	椅子からの立ち座り
11				●			●	足踏み
12				●			●	ウォーキング

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

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

左右各  
20 秒椅子からの  
転落に注意

## ここがポイント！

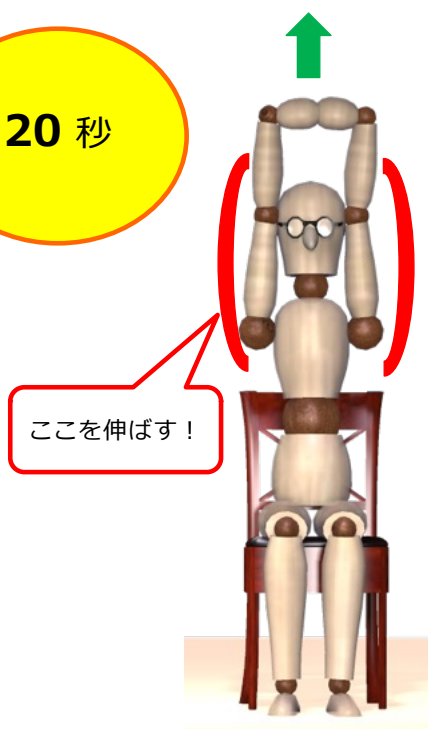
- 椅子に座る時は、浅く腰掛けすぎで、椅子から転落しないように気を付けましょう。
- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。
- 反動を付けずに深呼吸しながら、痛みのない範囲でじっくり伸ばします。

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

20 秒



## 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

左右各  
20 秒



## ここがポイント！

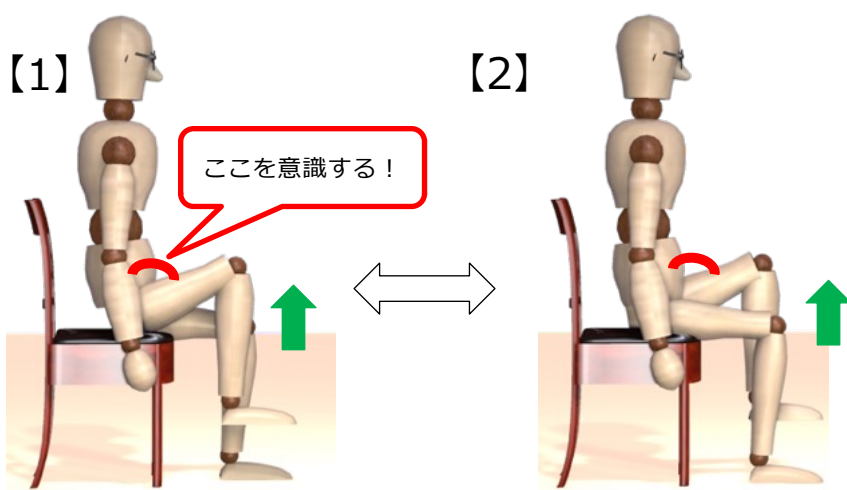
- テーブルや椅子，手すりを持って，安全を確保してください。
- 前後に足を開き，後ろ足のふくらはぎをゆっくり伸ばします。
- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けるとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます。
- 反動を付けずに深呼吸しながら，痛みのない範囲でゆっくり伸ばします。

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

## 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。

## 6

## 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。

## 7

## バランス練習：四つ這い運動

左右各  
10回

【1】

【2】

【2】

【3】

左右にバラン  
スを崩しやす  
いので注意

## ここがポイント！

手首や肩、腰に痛みのある方は行わないでください

- 【1】床の上で四つ這いの姿勢になります。
- 【2】**矢印の方向**に右手または右足をゆっくり上げて3秒静止します。ゆっくり下ろした後に反対の手や足を上げて3秒静止します。
- 【3】のように右手・左足を上げると負荷が強くなります。

8

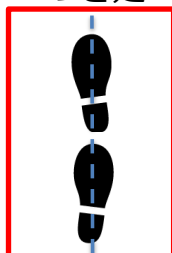
## バランス練習：つぎ足立位

30～60  
秒

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

つぎ足



### ここがポイント！

- 机など安定した台に軽く触れてください。
- バランスを崩しそうな時は、台にしっかりと体を預け、台につかまってください。
- 両足が一直線になるよう、片方のかかとと、もう片方のつま先を合わせて立ちます。
- 30 秒経過したら足の位置を左右逆にして行います。
- 慣れてきたら手を台から軽く浮かせてみましょう。

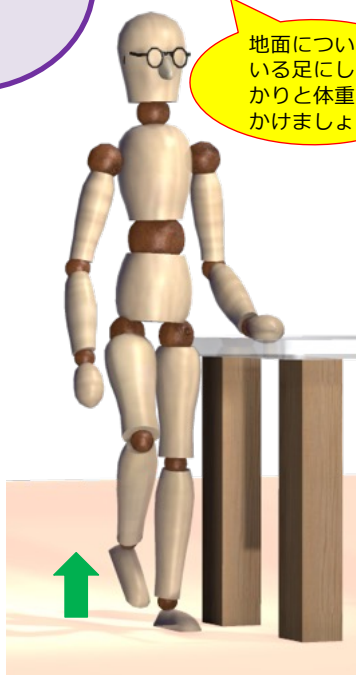
9

## バランス練習：片足立ち

30～60  
秒

転倒に  
気をつけて

地面について  
いる足にしっ  
かりと体重を  
かけましょう



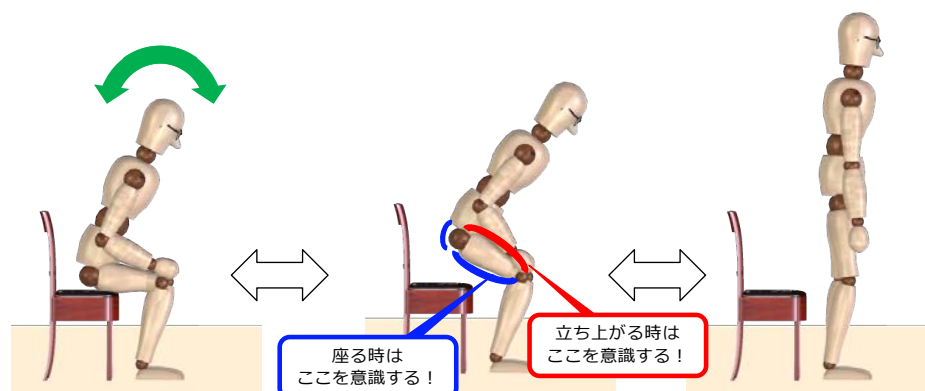
### ここがポイント！

- 机など安定した台に軽く触れてください。
- バランスを崩しそうな時は、台を持っている側の足にしっかりと体重を寄せ、台につかまってください。
- 片方の足を床から少し持ち上げます。
- 30 秒経過したら足を逆にして行います。
- 慣れてきたら手を台から浮かせてみましょう。



## 10 全身の運動：椅子からの立ち座り

30～50  
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。
- 背すじをしっかりと伸ばして、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。

## 11 全身の運動：足踏み

5 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。
- できれば、台を持っていない方の腕は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。



- 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。