

## 不活発予防パック



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

「不活発予防パック」は、ご自宅でもなるべく体を動かし、身体の機能が低下しないようにするための運動を掲載しています。以下の注意点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40分～60分程度を目安に安全に行ってください。運動習慣を身につけるため、毎日決まった時間に行うと良いでしょう。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。各運動の右上の部分に鍛えられる筋肉を記載していますので、参考にしてください。

### ▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼ 運動の注意点 ▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

1. 無理をせず痛み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に休んでください。
5. 椅子や机を使用する時は安定したものを扱い、パイプ椅子のように軽いものやキャスター付き椅子などの動くものは使用しないでください。

## 不活発予防パック掲載運動一覧

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	●					●		太ももうら伸ばし
2	●					●		太ももおもて伸ばし
3			●	●		●	●	バンザイ
4			●			●		ツイスト
5			●			●		膝伸ばし
6			●			●		もも上げ
7	●						●	ふくらはぎ伸ばし
8			●				●	膝曲げ
9			●				●	横上げ
10			●	●			●	つま先立ち
11			●				●	足そらし
12		●					●	足で円を描く
13	●						●	背すじ伸ばし
14			●				●	スクワット
15			●	●			●	モンキー・ウォーク

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

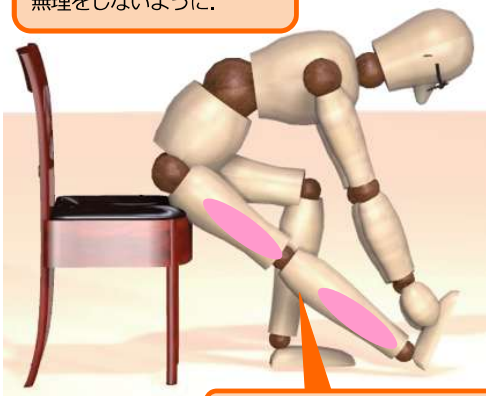
### 1. 太ももうら伸ばし

◆ ハムストリングス（太ももの後面）  
下腿三頭筋

椅子からの転落に注意

左右  
各30秒

手はつま先に届かなくても大丈夫です。  
無理をしないように。



#### 手順

- ① 椅子に浅く腰掛ける
- ② 片足を前に伸ばす
- ③ 胸を張って上半身を前に倒す
- ④ 反対側の足でも同じように行う

つま先は天井へ向ける

できれば膝を曲げないように！

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。

## 2. 太ももおもて伸ばし

◆ 股関節屈筋群，大腿四頭筋

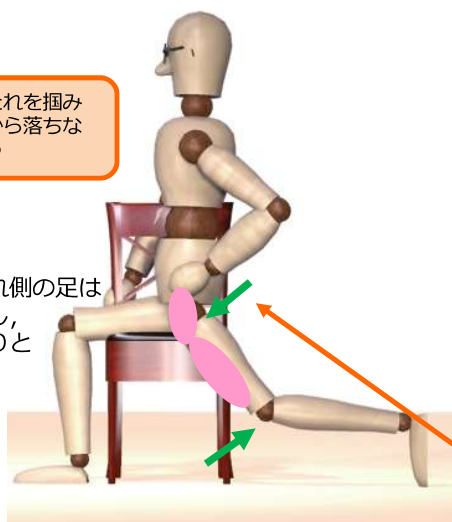
股関節の手術を受けた方は  
実施しないでください

手順

左右  
各**30 秒**

背もたれを掴み  
椅子から落ちないよう

背もたれ側の足は  
前に出し、  
しっかりと  
地面に  
つける



- ① 椅子に横向きに座る
- ② 背もたれ側の足のつま先と膝を前に出し，もう片方の足を後方に広めに開く
- ③ 胸を張り，腰を前方に押し出し，後方の足の太ももの前面を伸ばす
- ④ 反対側の足も同じように行う

手を腰にあて前に押し出す

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. バンザイ

◆ 肩の周囲

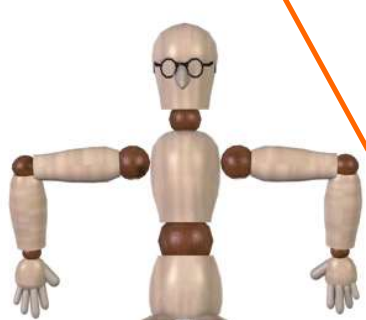
①

手の平は  
前に



②

手の平は  
後ろに



手順

10 回  
×  
3 セット

- ① 両脇を開き，指先を上に向けて，肘を肩の高さまで上げる（手の平を前に向ける）
- ② 両脇を開いたまま，肩を中心に指先を下に向ける（手の平を後ろに向ける）
- ③ ①と②をゆっくり繰り返す

胸をはりましょう

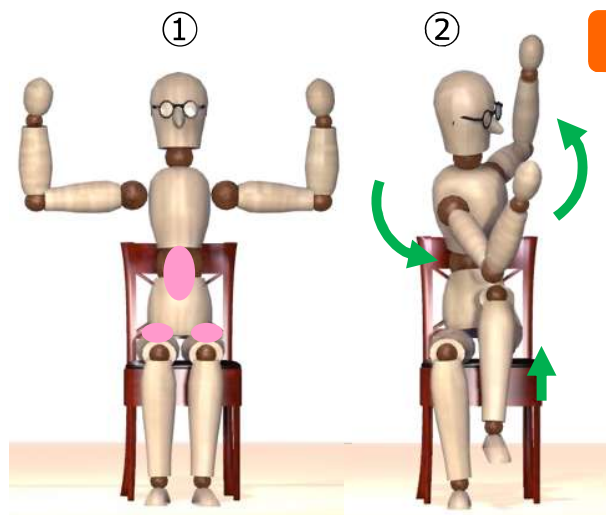
肩や肘，腕に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

## 4. ツイスト

◆ 腹筋群と股関節屈筋群

10 回  
×  
2セット

### 手順



- ① 図のように、両脇を開き、指先を上に向けて、肘を肩の高さまで上げる
- ② 左のももを持ち上げ、右肘と左膝をくっつけるように体をひねる
- ③ 反対側も同様に行う

なるべく足を高くあげ、体がかがめないようにしましょう

腰や膝、背中に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

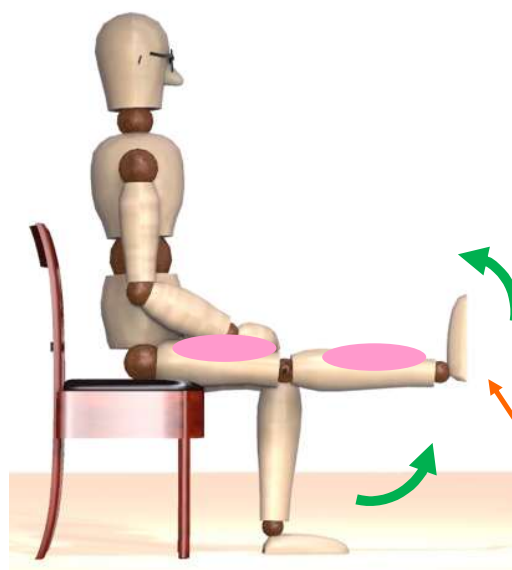
## 5. 膝伸ばし

◆ 主に大腿四頭筋

椅子からの転落に注意

左右  
各10～30  
回

### 手順



- ① 椅子に浅く座る
- ② 反動をつけずにゆっくりと片方の膝をまっすぐに伸ばす
- ③ ゆっくりと足を元の位置まで戻す
- ④ 反対側も同様に行う

膝を伸ばしたら、つま先を上に向ける

## 6. もも上げ

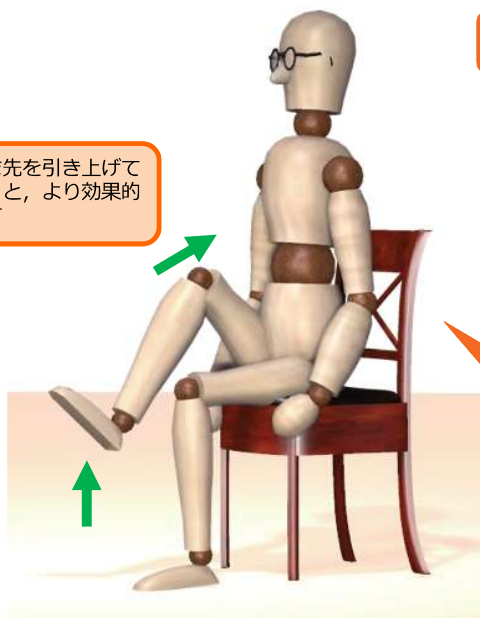
◆ 股関節屈筋群

左右  
各**10～30**  
回

### 手順

- ① 膝を曲げたまま太ももを体に引きつけるように持ち上げる
- ② 反対側も同様に行う

つま先を引き上げておく  
と、より効果的です



背中をなるべく伸ばして  
前屈みにならないように注意！

## 7. ふくらはぎ伸ばし

◆ 下腿三頭筋

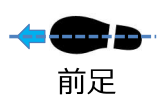
左右  
各**30** 秒

### 手順

- ① 足を前後に開き，胸を張る
- ② 両足のつま先を正面に向けて前足の膝を少し曲げ，後ろ足の膝を伸ばして，後ろ足のかかとをゆっくりと床に押しつける
- ③ 反対側も同様に行う



正面



後足



後ろ足のつま先を少し内向きにすると  
ふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます

反動をつけて，かかとをぐいぐい押し付けないようにしてください。

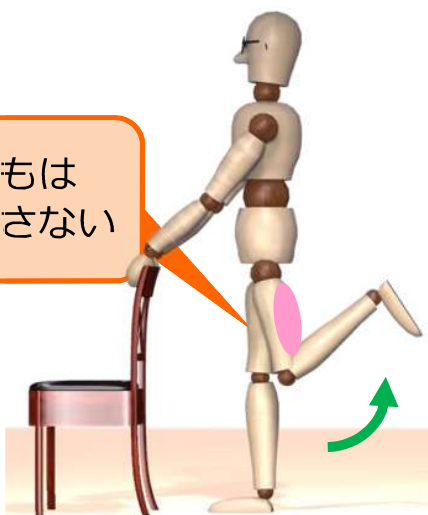
## 8. 膝曲げ

◆ ハムストリングス

転倒やふらつきを防ぐため、  
机や椅子を持ちましょう

左右  
各**10～30**回

太ももは  
前に出さない



### 手順

- ① ゆっくりと、できるだけ後方に膝を曲げる
- ② ゆっくりと、膝を伸ばし、元の位置まで足を下ろす
- ③ 反対側も同様に行う

膝に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

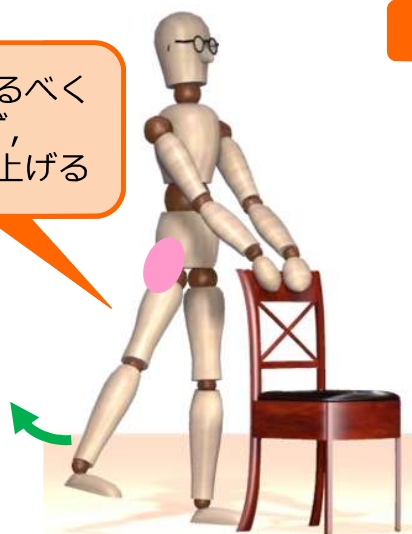
## 9. 横上げ

◆ 主に中殿筋

転倒やふらつきを防ぐため、  
机や椅子を持ちましょう

左右  
各**10～30**回

上半身はなるべく  
動かさず、  
足を真横に上げる



### 手順

- ① 両足のつま先を正面に向けて立つ
- ② ゆっくりと片方の足を真横に上げる
- ③ ゆっくりと足を下ろす
- ④ 反対側も同様に行う

椅子の背を持つときは、安定した椅子を使用してください。

## 10. つま先立ち

◆ 下腿三頭筋

転倒やふらつきを防ぐため、  
机や椅子を持ちましょう

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

### 手順

- ① ゆっくりと背伸びするように両足のかかとを上げる
- ② かかとを上げたまま **3 秒** 止めてからゆっくり下ろす



つま先まで力を入れて

椅子の背を持つときは、安定した椅子を使用してください。

## 11. 足そらし

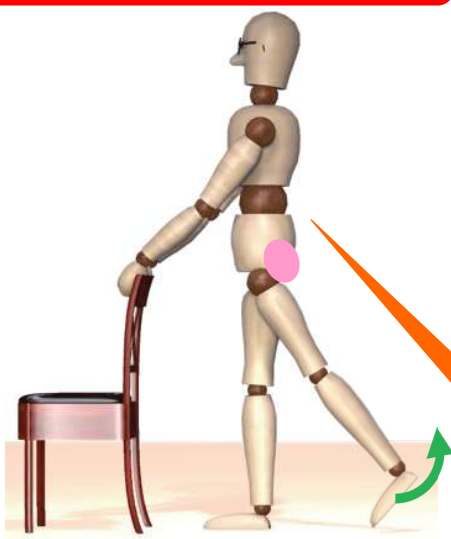
◆ 大殿筋

転倒やふらつきを防ぐため、  
机や椅子を持ちましょう

左右  
各10～30 回

### 手順

- ① 椅子に両手でつかまる
- ② 膝を伸ばしたまま片足を後ろに持ち上げる
- ③ 反対側も同様に行う



腰が反らないように注意！

股関節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. 足で円を描く

◆ 股関節周囲筋

転倒やふらつきを防ぐため、  
机や椅子を持ちましょう

左右  
各**10**回

### 手順

- ① つま先で床に円を描くように足を動かす
- ② 反対側も同様に行う

膝は常に  
まっすぐ  
伸ばす



できるだけ大きな円を  
描きましょう

動かす足と反対側の手で机や椅子を持つと安全に実施できます。

## 13. 背すじ伸ばし

◆ 脊柱起立筋群

脊椎の圧迫骨折の既往がある方は  
実施しないでください

**30** 秒

### 手順

- ① まっすぐ立って背中全体を壁に付ける
- ② バンザイをして背中を伸ばす

壁



腰は反らさないように注意！

肩や腰、背中に痛みがある方は  
無理のない範囲で実施してください。

## 14. スクワット

◆ 主に大殿筋, 大腿四頭筋

腰を落としすぎて  
後ろに転倒しないように注意

20~30 回

### 手順

- ① つま先と膝を正面に向けて立つ
- ② 腰をゆっくりと落として戻す

膝は深く  
曲げすぎない

膝を足先より前に  
突き出さないよう  
にしてください。

背すじを伸ばして行う

左右の足は肩幅に開く

膝や股関節が痛い人は、痛みのない範囲で行ってください。

## 15. モンキー・ウォーク

◆ 主に大腿四頭筋

4 歩

×

10 回

### 手順

- ① 腰を落とす
- ② 手を組んで前に上げる
- ③ 腰を落としたままの姿勢でゆっくりと歩く
- ④ 慣れてきたら大股にしてみましょう

前屈みにならない

膝は伸ばさず、ずっと曲  
げたままで歩きましょう

膝に痛みのある方は無理のない範囲で  
行ってください。