

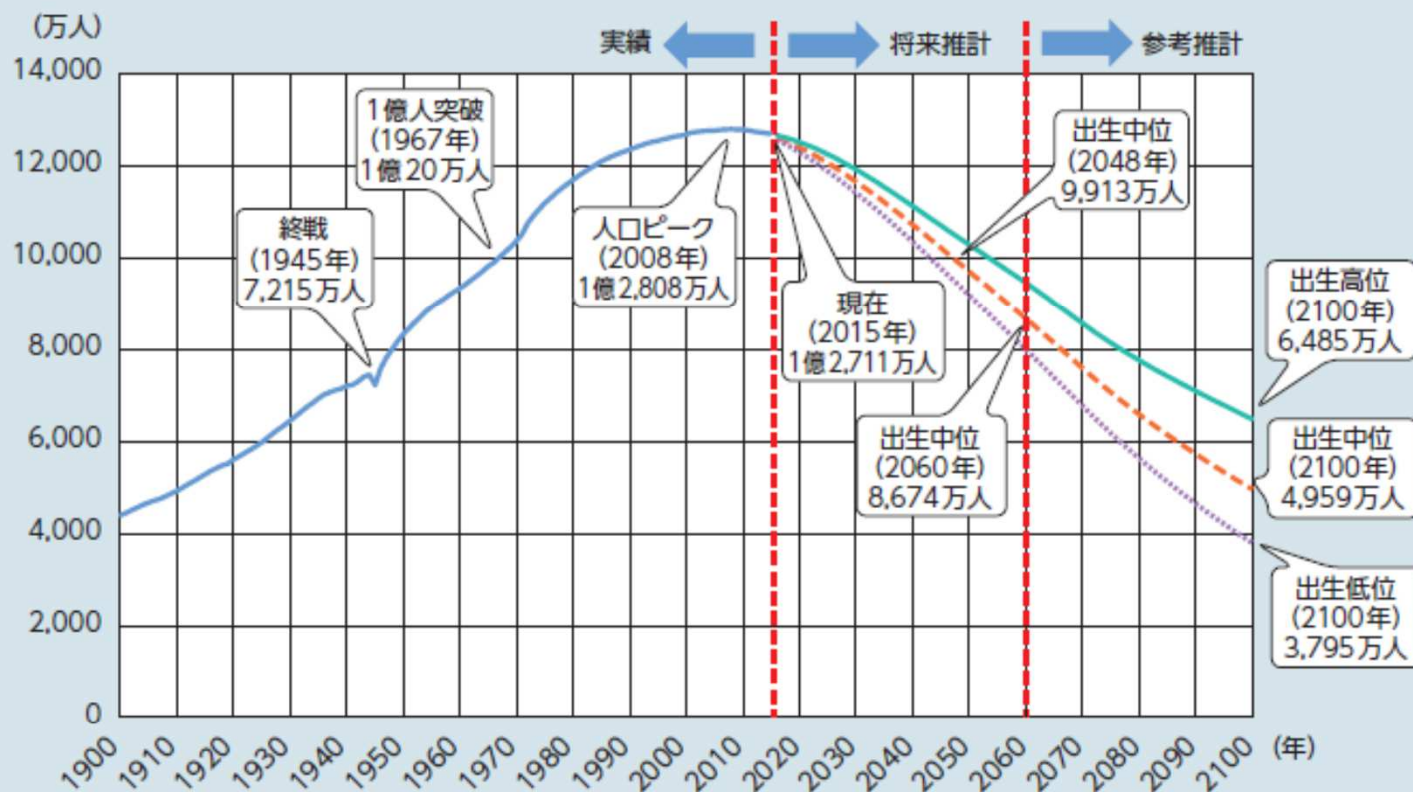
**健康寿命をまっとうして
楽しく！
元気に！！
長生き！！！！**

済生会大牟田病院

理学療法士 松岡 下野 本村

日本における長期的な人口推移

図表 1-1-1 長期的な我が国の人口推移



資料：1920～2015年：総務省統計局「国勢調査」、「人口推計」。

2016年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」出生3仮定・死亡中位仮定

(注) 1. 2015年は、「国勢調査人口速報集計」による人口。

2. 2011～2014年は、「国勢調査人口速報集計」による2015年の人口を基準として算出した人口推計の確定値。

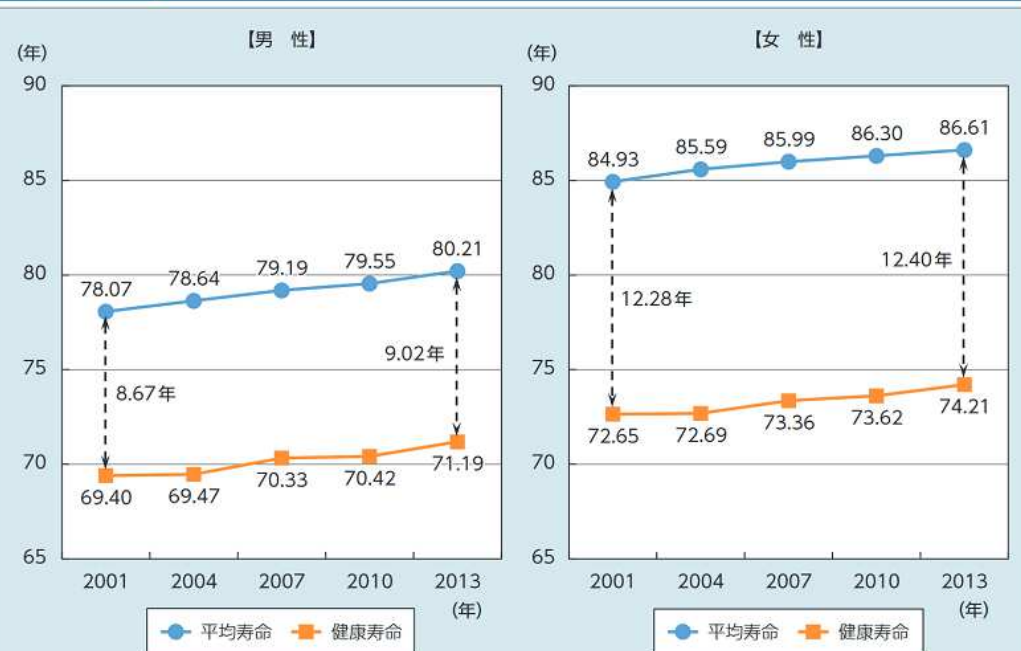
3. 1945～1971年は沖縄県を含まない。

4. 1900～1919年は、内閣統計局の推計による各年1月1日現在の内地に現存する人口。

5. 1920年以降は、国勢調査人口又は国勢調査人口を基準とする全国推計人口で、各年10月1日現在人口。

平均寿命と健康寿命の推移

図表 1-1-10 平均寿命と健康寿命の推移



資料：平均寿命：2001、2004、2007年、2013年は、厚生労働省政策統括官付人口動態・保健社会統計室「簡易生命表」、2010年は、厚生労働省政策統括官付人口動態・保健社会統計室「完全生命表」
健康寿命：2001～2010年は、厚生労働科学研究補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、2013年は、「厚生科学審議会地域保健健康増進委員会資料」（2014年10月）

1 健康寿命が大切

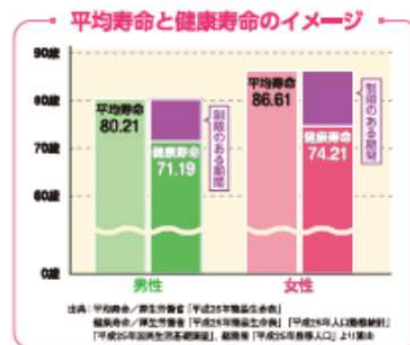
健康寿命をのばすには

日本は世界から見ても平均寿命の長い長寿国ですが、同じ寿命でも健康な期間を表す「健康寿命」との間にはおよそ10年の差があります。いつまでも元気に「生涯現役」を目指すには、健康寿命をのばすことが大切です。

● 健康寿命とは

「健康寿命」とは心身ともに健康で、介護等を必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。

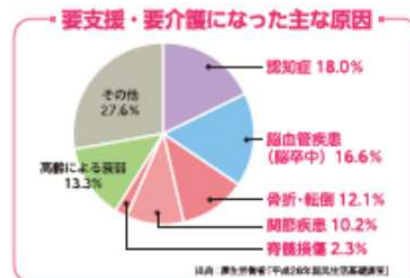
健康寿命をのばして制限のある期間を短めれば、自分の人生を自分らしく過ごせる期間が長くなります。また、介護の期間も短くなるため、医療・介護費用を削減でき家族の負担軽減にもつながります。



● 健康寿命を縮める三大要因

健康寿命をのばすには、要支援・要介護になるリスクを減らすことが大切です。

要支援・要介護を引き起こす主な原因は、認知症、脳卒中などの脳血管疾患、骨折・転倒、関節疾患が大きな割合を占めます。これらの発症には加齢だけでなく、毎日の生活習慣の積み重ねが影響しています。



● 若いうちからの対策が必要

介護は高齢者だけの問題に思われがちですが、若いころからの身体活動・運動不足や不適切な食生活の積み重ねがリスクを高めます。「まだ大丈夫」と思って何もしないと、気づいたときには手遅れのおそれもあります。今のうちから生活習慣を見直して将来の病気や介護のリスクを減らしましょう。

男性40位！ 女性30位！

健康寿命の上位と下位の5都道府県

ベスト5

順位	男性	女性
①	山梨 73.21	愛知 76.32
②	埼玉 73.10	三重 76.30
③	愛知 73.06	山梨 76.22
④	岐阜 72.89	富山 75.77
⑤	石川 72.67	島根 75.74

全国平均 72.14

74.79

ワースト5

順位	男性	女性
④2	高知 71.37	滋賀 74.07
④3	和歌山 71.36	徳島 74.04
④4	徳島 71.34	京都 73.97
④5	愛媛 71.33	北海道 73.77
④6	秋田 71.21	広島 73.62

資料：厚生労働省 単位は歳、熊本県は調査なし

健康寿命の上位と下位の5都道府県

表(1) 平成22年の**平均寿命**
(住民基本台帳ベース)と健康寿命 単位：歳

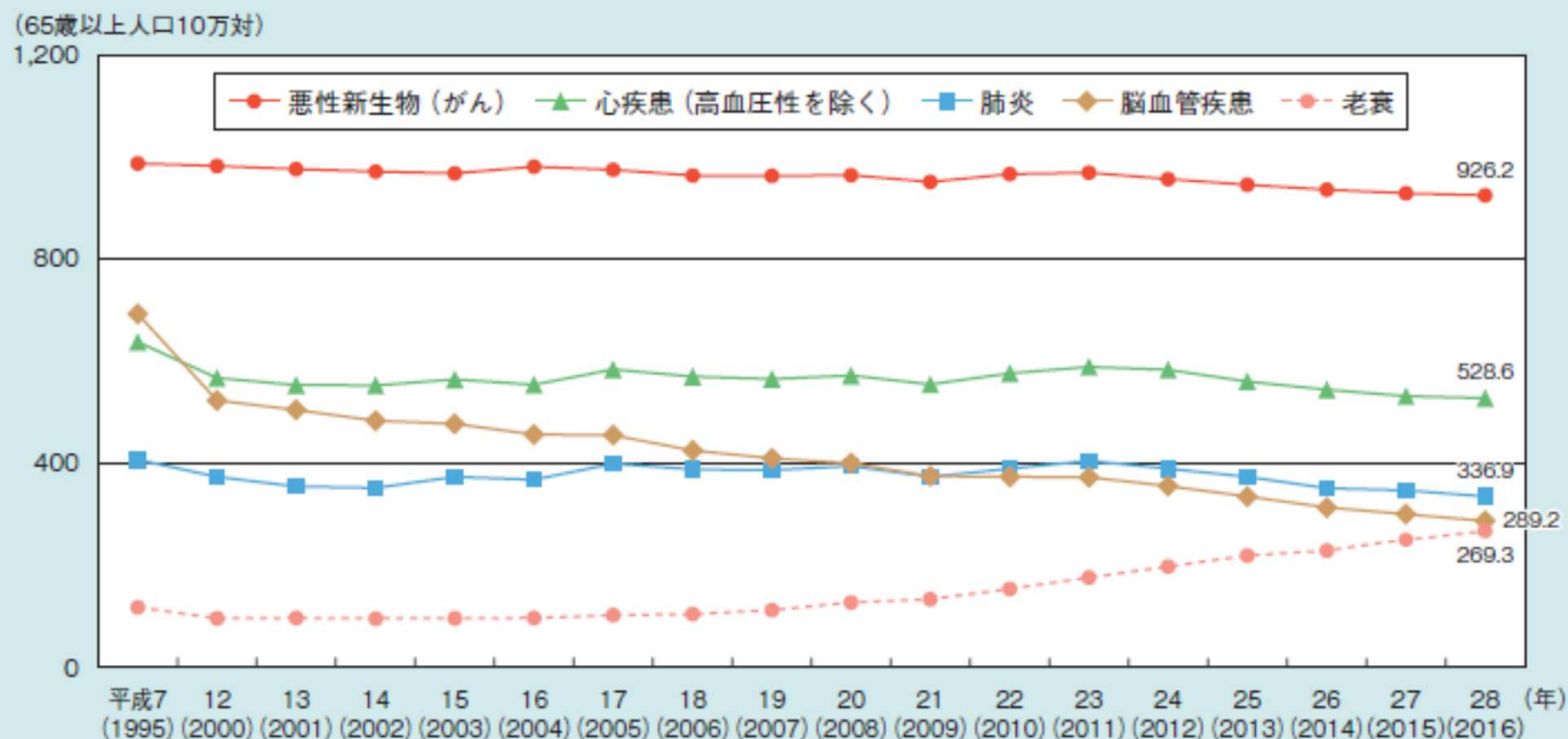
	男性		女性	
	平均寿命	健康寿命	平均寿命	健康寿命
大牟田市	78.49	77.13	86.05	83.47
福岡県	79.36	78	86.49	83.38
全国	79.55	78.17	86.3	83.16

表(2) 国民健康保険の1人当たりの**医療費の推移**
単位：円/年

	H20年	H21年	H22年	H23年
大牟田市	382,605	396,585	403,975	415,536
福岡県	316,830	324,430	331,373	339,278
全国	281,761	289,885	299,326	308,668

主な死因別死亡率の推移

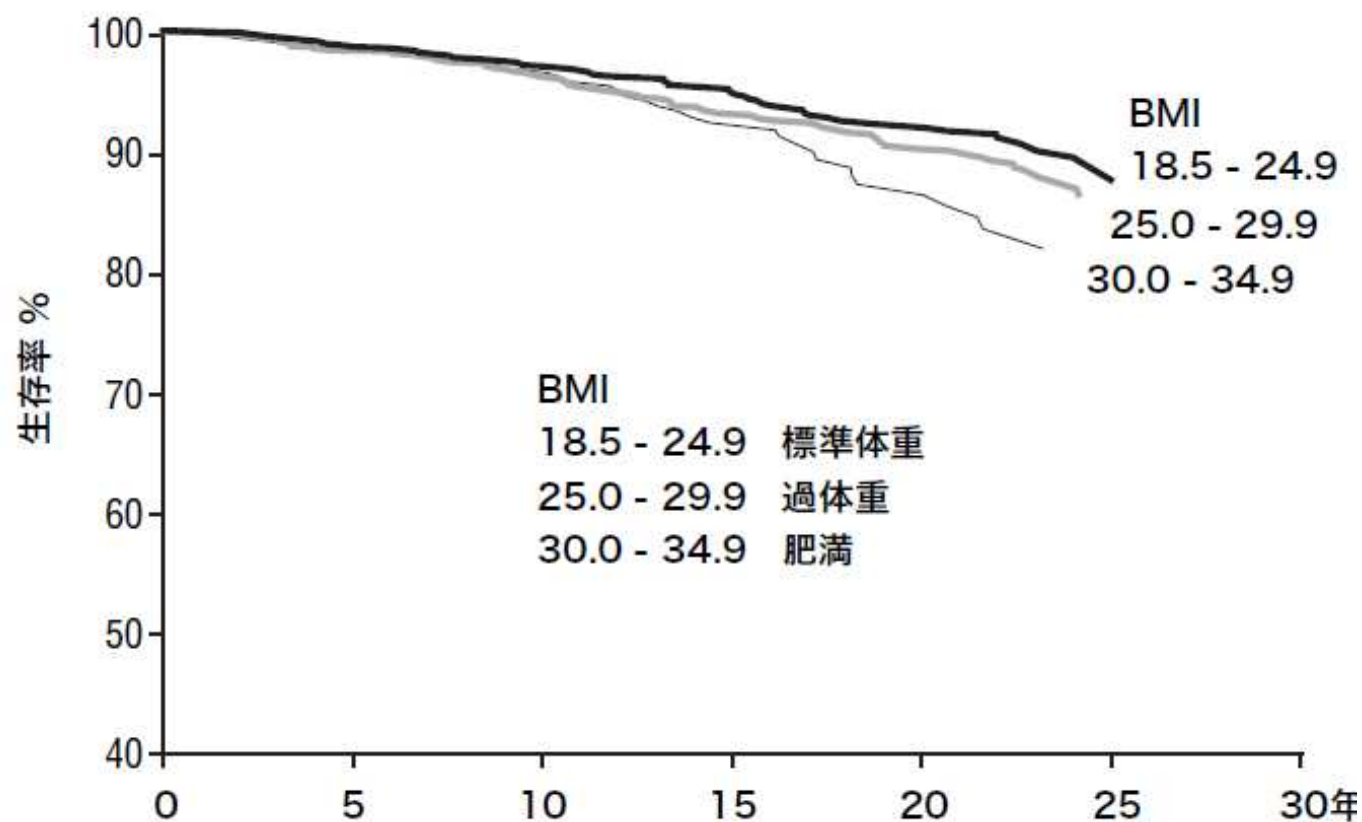
図1-2-2-6 主な死因別死亡率の推移（65歳以上の者）



資料：厚生労働省「人口動態統計」

健康寿命をまっとうして
楽しく！
元気に！！
長生き！！！！

BMIと生存率

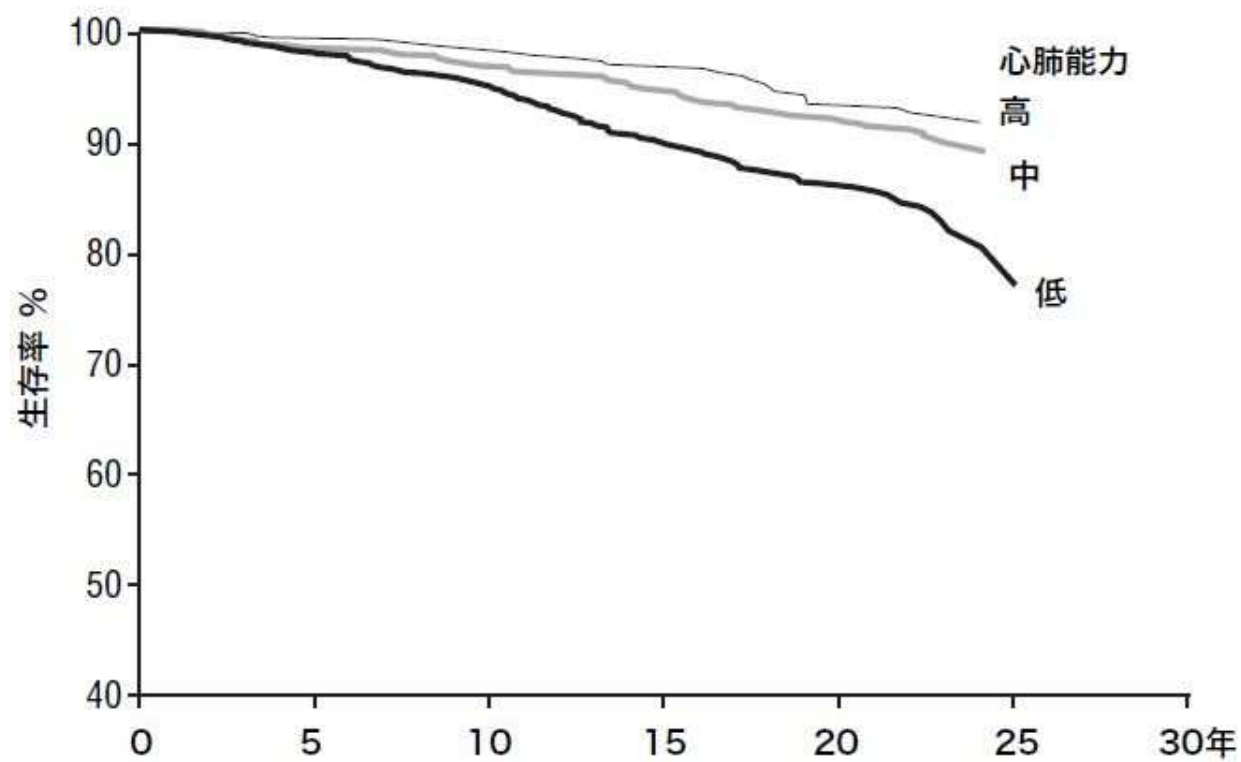


BMIが高いと生存率は低下する

Church TS et al.
Arch Intern Med 2005;165:2114-20.

健康寿命をまっとうして
楽しく！
元気に！！
長生き！！！！

心肺能力と生存率



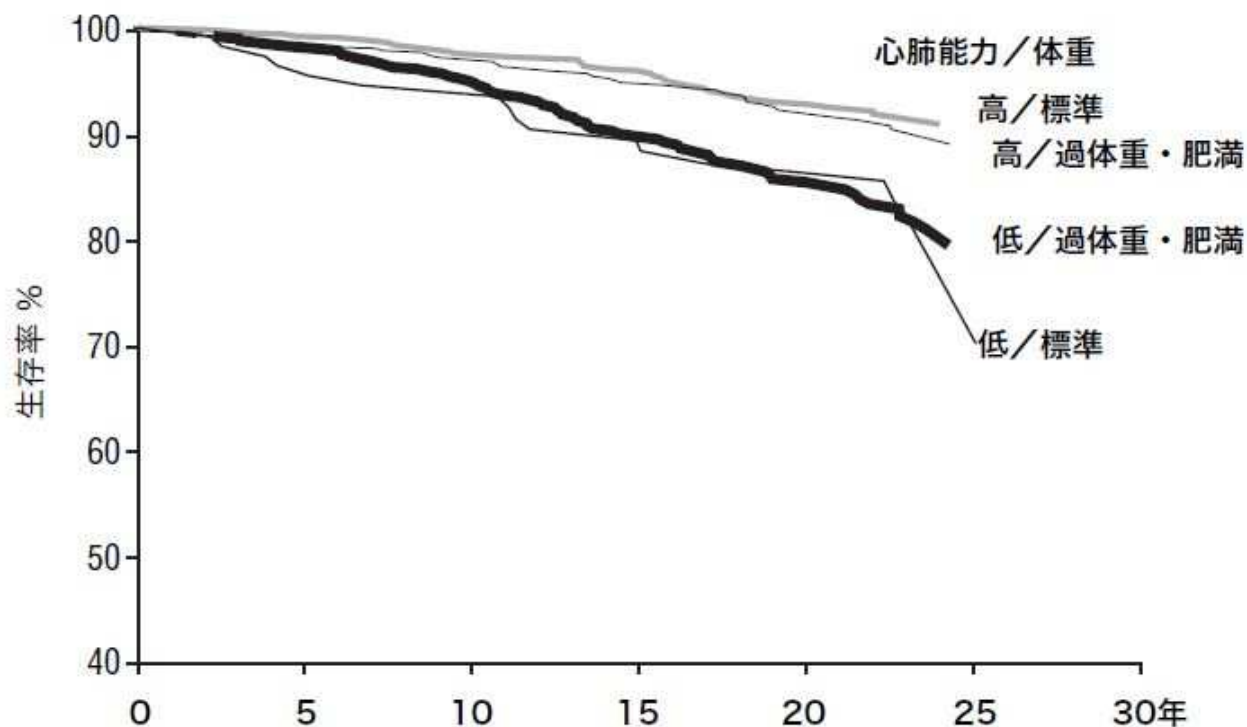
Church TS *et al.*
Arch Intern Med 2005;165:2114-20.

心肺能力が低いと生存率は低下する

健康寿命をまっとうして
楽しく！
元気に！！
長生き！！！！

心肺能力が低くBMIが
高いと生存率は低下

心肺能力とBMIの組合せと生存率



Church TS *et al.*
Arch Intern Med 2005;165:2114-20.

BMIが高くても、心肺能力が高いと生存率低下しない

健康寿命を延ばすには

2 運動で健康づくり

健康づくりには「身体活動量」アップがかぎ

健康を維持・増進するにはバランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な身体活動・運動が基本となります。また、活発に体を動かすことは、さまざまな病気を予防できることもわかってきました。

● 運動と生活活動を増やすことが大切

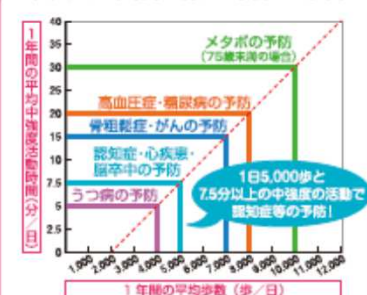
体を動かすことを「運動する」と呼んでいますが、近年は「身体活動・運動」と表現します。身体活動・運動は、日常生活における家事・通勤・通学等の「生活活動」と、体力向上や健康の維持・増進を目的に、計画的・継続的に実施する「運動」の2つに分けられます。日常的に歩くことや掃除などの家事を活発に行ったり、スポーツにチャレンジしたりして、身体活動量を増やしていくことが健康づくりに役立ち、ひいては健康寿命をのばすことにつながります。



● 活発に動くことはさまざまな病気を予防

活発に体を動かすことは、血圧や血糖値、筋肉の機能を改善させ、要介護の原因である認知症や脳卒中等を予防する効果があります。一定以上の歩行と身体活動・運動がさまざまな病気の予防につながるという研究報告もあります。

● 歩数・活動時間と病気の予防との相関



出典：東京新聞健康寿命延伸センター(2019年) 運動科学(1) 2020年12月 資料の一部改変

健康づくりに必要な身体活動量

要介護のリスクを減少させるためには、身体活動・運動の量と強さが一定以上であることも大切です。スポーツだけでなく、日常生活活動も活発にしていき、無理のない範囲で体を動かしましょう。

● 身体活動量の目安とは

健康づくりに必要な身体活動量は、世代によって異なっており、18～64歳は「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動・運動を毎日60分」、65歳以上は「強度を問わず、身体活動・運動を毎日40分」とされています。

なお、身体活動・運動の強度は種類によって異なっており、「メッツ」という単位で表します。「メッツ・時」とは、メッツに運動時間(時間)を乗じたもので、身体活動量を意味します。下図のように、18～64歳は「1週間に3メッツ以上の身体活動・運動を23メッツ・時」、65歳以上は「1週間に強度を問わず、身体活動・運動を10メッツ・時」と表すこともでき、好みの運動や生活活動を選んで必要量を把握できます。

大切なことは、身体活動量を少しでも増やすこと、たとえば「今より10分多く歩くこと」から始めてみましょう。

※メッツ：身体活動・運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ。



出典：東京新聞健康寿命延伸センター(2019年) 運動科学(1) 2020年12月 資料の一部改変

● 世代別身体活動量の目安

18～64歳

3メッツ以上の身体活動・運動を毎日60分
(=1週間に23メッツ・時)

(計算の例)

普通歩行 3メッツ×1時間 3日間
+ ウェイトトレーニング 6メッツ×30分 1日間
+ 子どもと活発に遊ぶ 6メッツ×1時間 2日間
= 24メッツ・時 (1週間当たり)

65歳以上

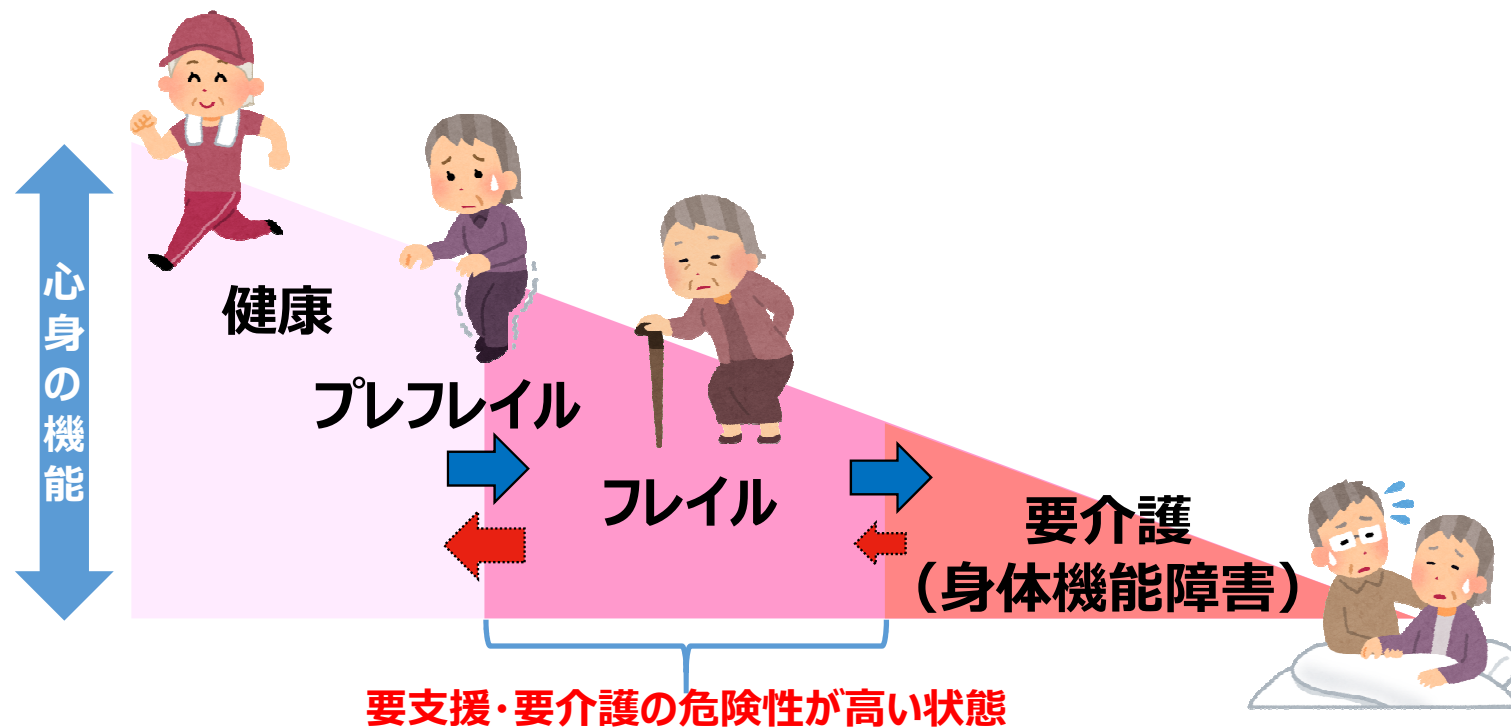
強度を問わず、身体活動・運動を毎日40分
(=1週間に10メッツ・時)

(計算の例)

普通歩行 3メッツ×30分 3日間
+ 社交ダンス 3メッツ×1時間 1日間
+ ストレッチ 2メッツ×30分 3日間
= 10.5メッツ・時 (1週間当たり)

フレイルとは

「Frailty」（虚弱，老衰） = フレイル



フレイルの診断

チェック項目

☐意図しない体重減少（年間約5kg）

☐疲労

☐筋力低下（握力）：男性＜30kg、女性＜20kg

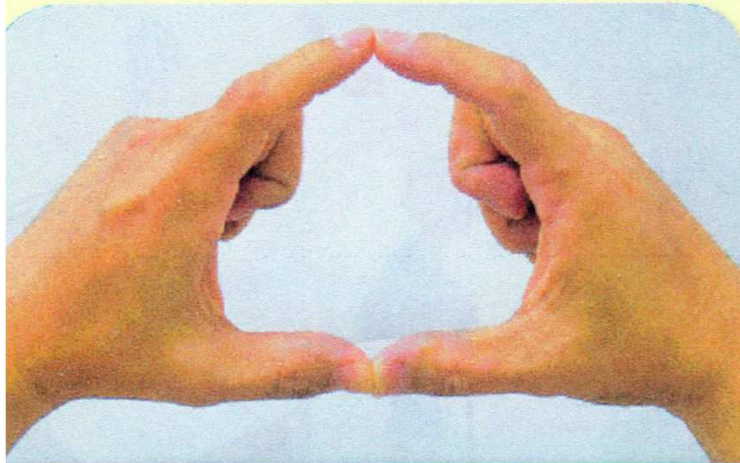
☐遅い歩行速度：＜1m/秒

☐活動性の低下

上記のうち3項目以上該当でフレイル、2項目該当でプレフレイルとされています。

指輪っかテスト

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1

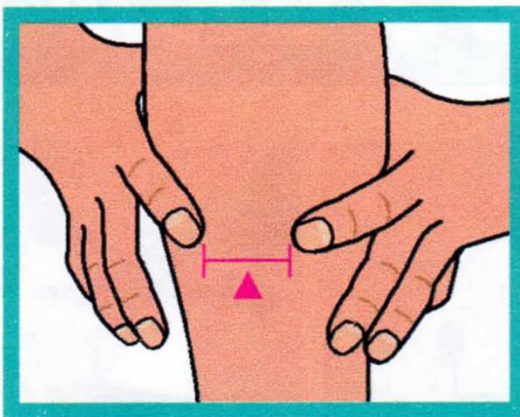


利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

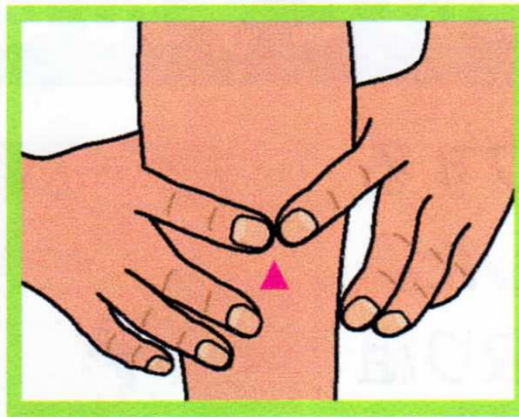
2

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

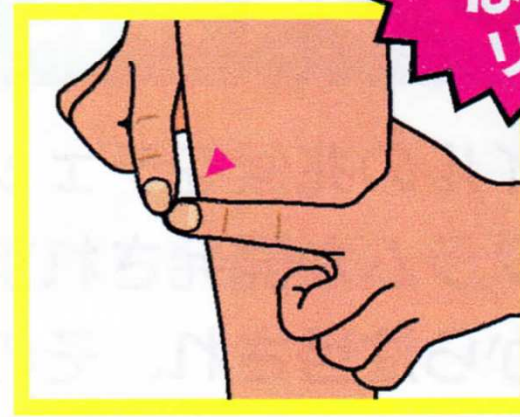
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

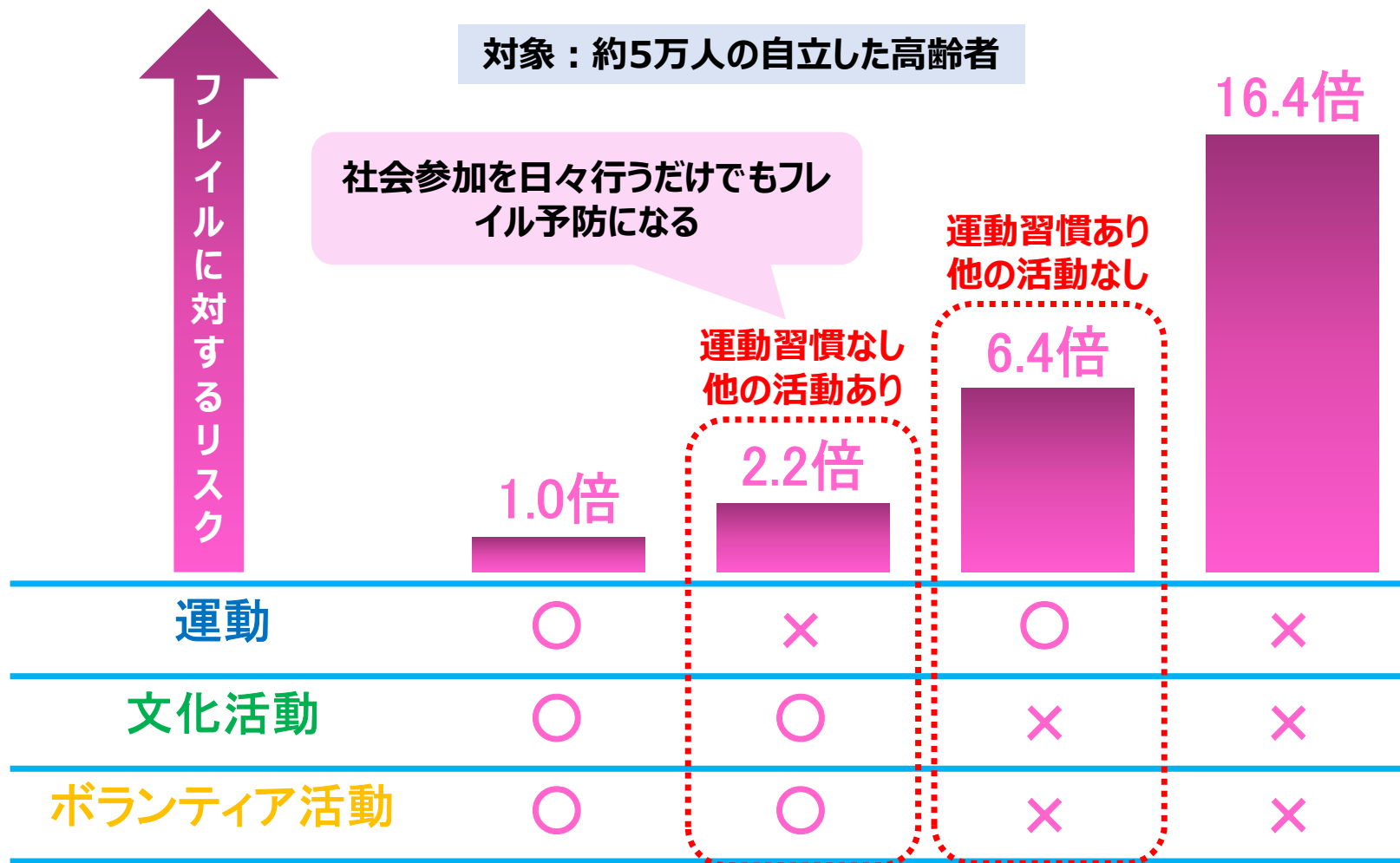
サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折
などの
リスク

様々な活動とフレイルのリスク

対象：約5万人の自立した高齢者



秘訣

その1

ご自分の身体の状態を正しく知っていますか

その2

身体の仕組みを正しく知っていますか

その3

ご自分の身体の変化に気づいていますか

身体総たんぱく質量 (% Muscle Volume : %MV)

%MVってなに？

身体にあるタンパク質の総量。つまりその人の持つ筋肉の量。

筋肉の量を確認することで起立・歩行などの動作がどれだけ可能かをつかむ手がかりになる。

In Bodyによる測定
総たんぱく質量や体重、
脂肪率などの測定が可能



体組成成分測定 (InBody)



WBIと%MVの関係性

WBI		%MV
	競技スポーツで障害発生の危険が少ないレベル	
130	競技スポーツで障害が発生する可能性があるレベル	82
100	日常生活は支障なく可能なレベル	72
80	日常生活だけで障害が発生する可能性があるレベル	65
60	日常生活だけで障害が発生する可能性が高いレベル	58

A close-up photograph of a hand holding a red heart-shaped object. A blue line, resembling a heart rate monitor trace, is visible on the heart. The background is blurred.

握力が弱いと
心臓病や脳卒中になるリスクが
高まる！！

2015年5月米医学誌「ランセット」より

表 高齢健常者の握力 (N = 239)

年齢(歳)	男性 (N = 112)	女性 (N = 127)
60～64	33.4 ± 9.4 (6)	21.8 ± 5.1 (4)
65～69	33.5 ± 8.3 (24)	20.0 ± 8.0 (23)
70～74	30.3 ± 8.3 (25)	20.8 ± 6.4 (27)
75～79	32.5 ± 7.5 (38)	18.6 ± 5.8 (31)
80 以上	33.2 ± 8.8 (19)	15.0 ± 4.3 (42)

60 歳以上の男女各 5 歳ごとの握力の正常値を示す。
 数値は平均 ± 標準偏差で単位は kg である。また()
 内は対象人数である。



40cmから
可能



4000～5000歩

ジョギング不可



体の柔軟性低下の根因を探す 📖



心の疲れ

内臓の疲れ

体の疲れ

お隣同士でトントンと叩いてみましょう

秘訣

その1

ご自分の身体の状態を正しく知っていますか

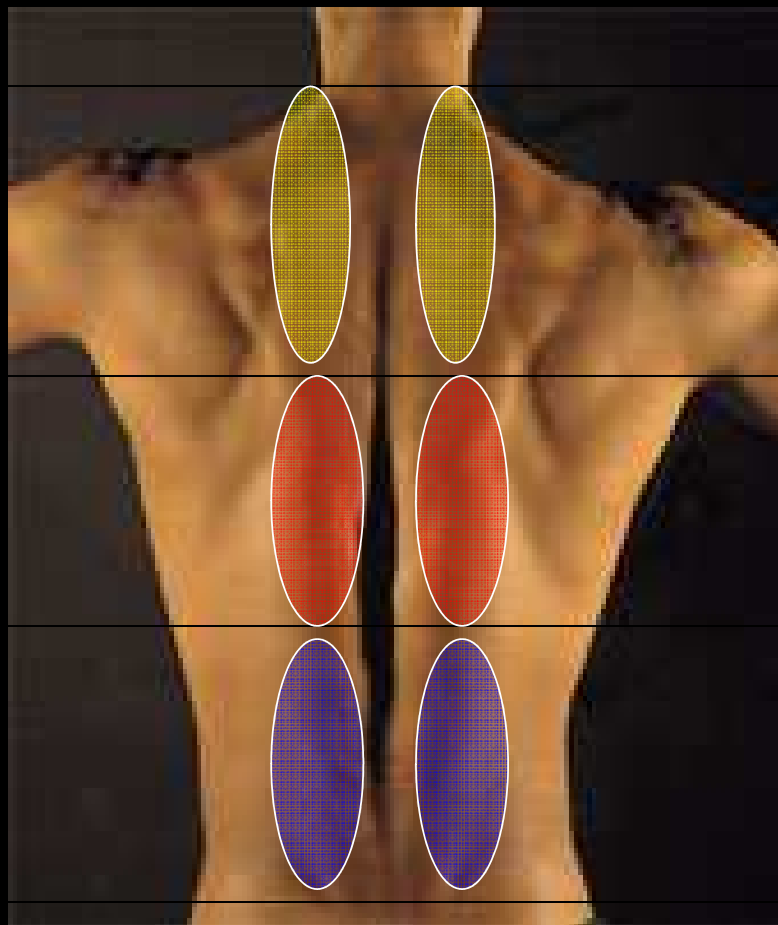
その2

身体の仕組みを正しく知っていますか

その3

ご自分の身体の変化に気づいていますか

生活習慣改善法



寝る

食う

遊ぶ

くうねるあそぶで健康な体を取り戻そう！

食う



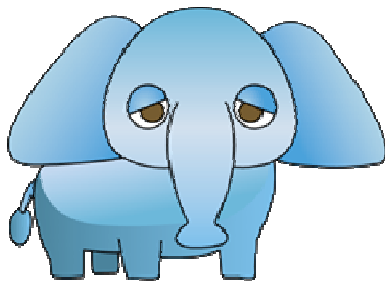
ポイント

***内臓の自律神経周期に
ストレスを与えない食事法**

ポイント 胃の消化を邪魔しない



副交感神経
胃酸を放出



消化：3～8時間

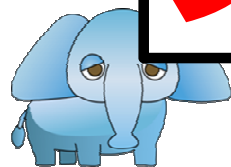


自律神経にストレスのない食習慣効果判定

腸内

できる

究極の目標



過多

多

少

極少



①色

褐色

黄色

②重

沈む

浮く

③匂

臭い

無臭



寝る



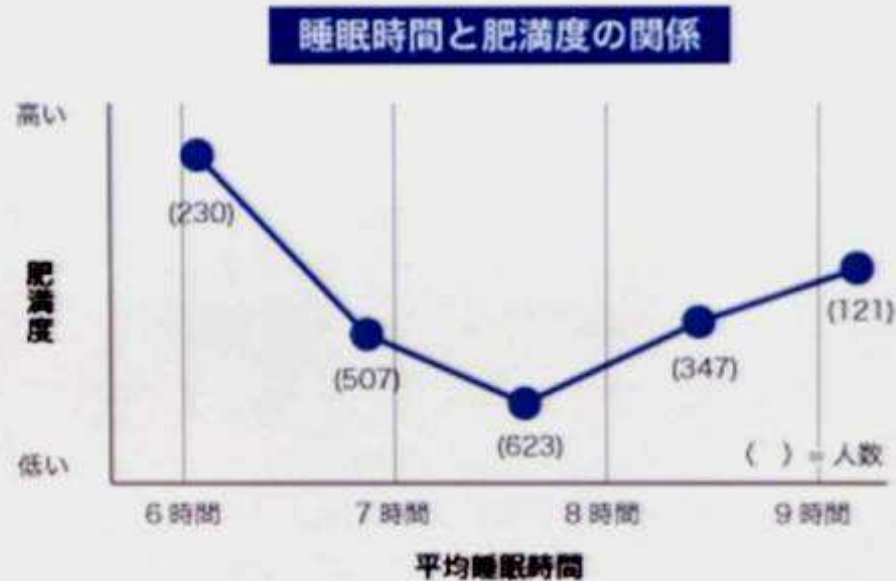
最強の自然薬→自然治癒力
自然治癒力を最大にするには？

睡眠をとる（7.5時間）



目標：目覚まし時計が不要な生活リズム

肥満度と睡眠時間の関係



肥満度は BMI (Body mass index) にて算出
Taheri S, et al: PLoS Med. 1(3):e62. Epub 2004 より改算

肥満のみでなく、

1)心疾患

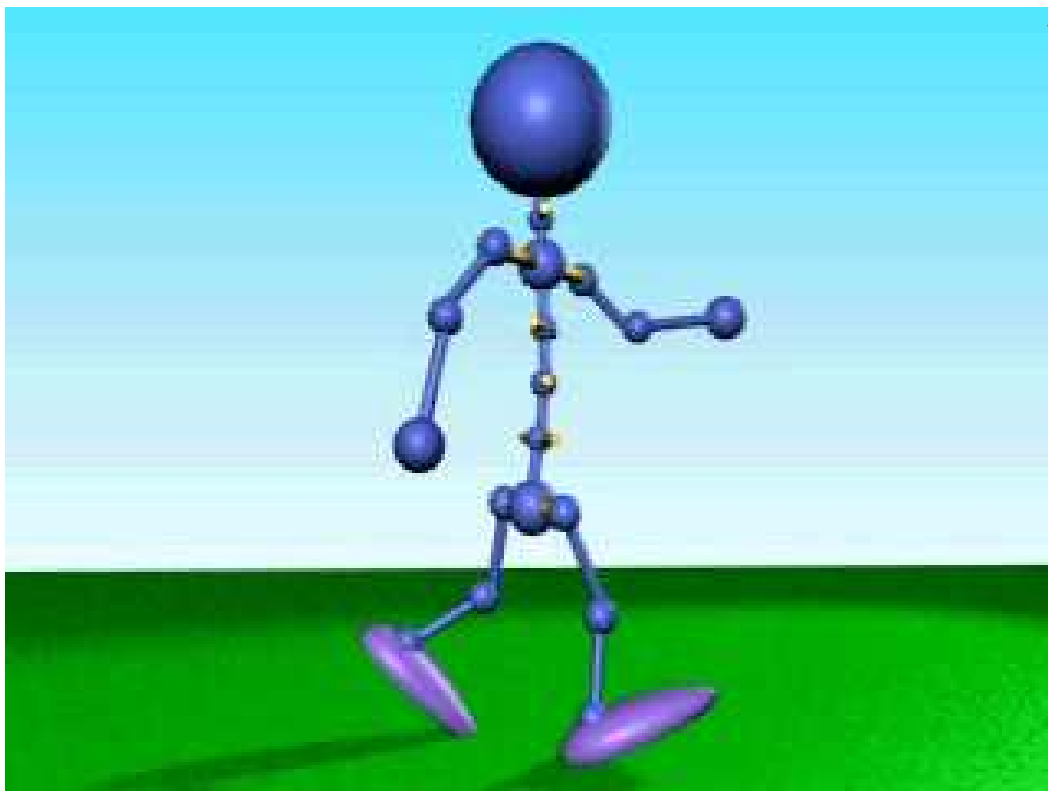
2)糖尿病

3)脳血管障害

その他多くの病気と関係があると言われている

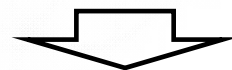
遊ぶ＝運動

無理なく続けられる運動から



1週間で150分を目指しましょう

慣れてきたら徐々に時間を増やし



1週間300分

週5日であれば1日50分



SAISEIKAI OHMUTA HOSPITAL

秘訣

その1

ご自分の身体の状態を正しく知っていますか

その2

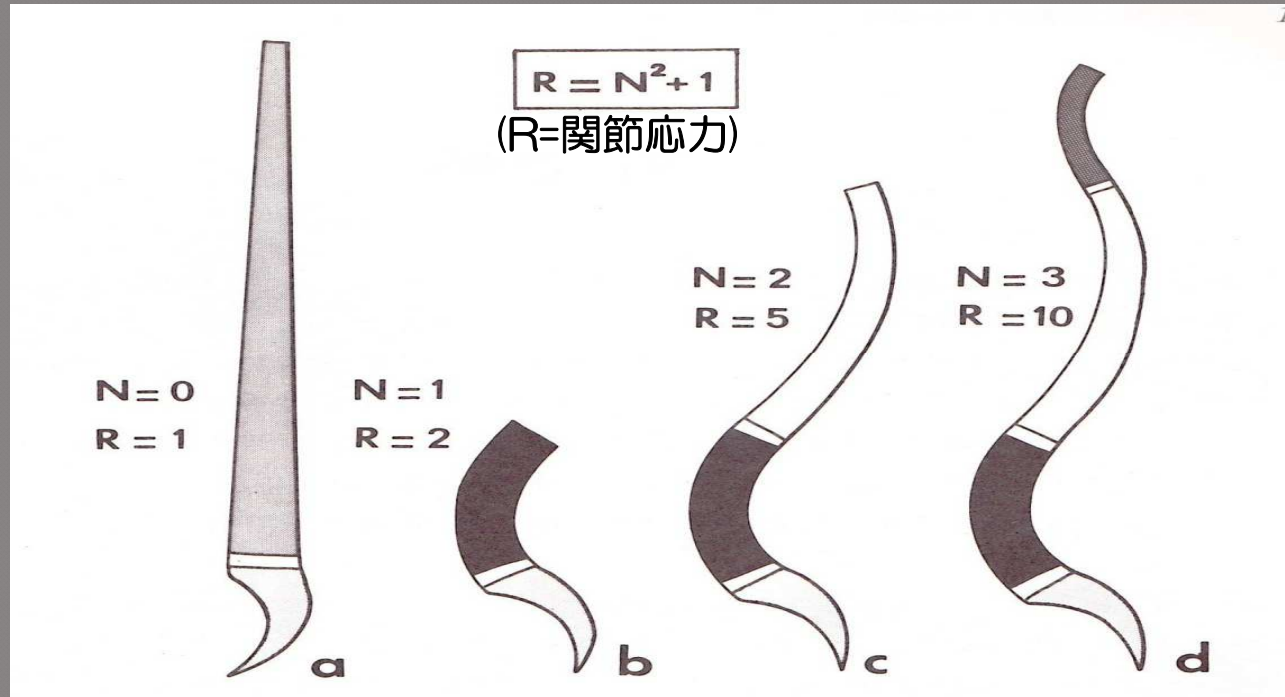
身体の仕組みを正しく知っていますか

その3

ご自分の身体の変化に気づいていますか

脊柱弯曲構造の利点

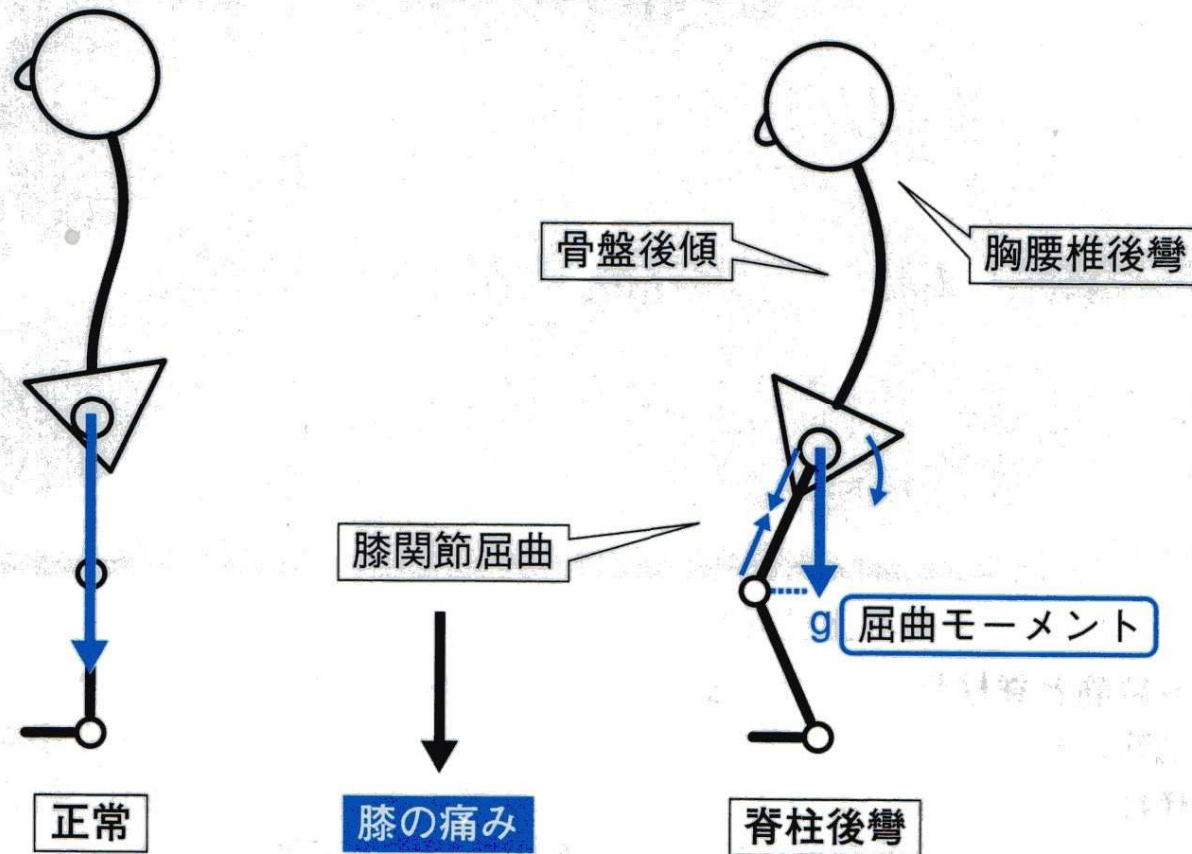
脊柱の弯曲は、長軸方向の圧力への抵抗を増強させる。



I.A.KAPANDJI (1986)

3つの柔軟な弯曲を備えた柱⇒まっすぐな柱に比べ、
10倍の抗力を発揮

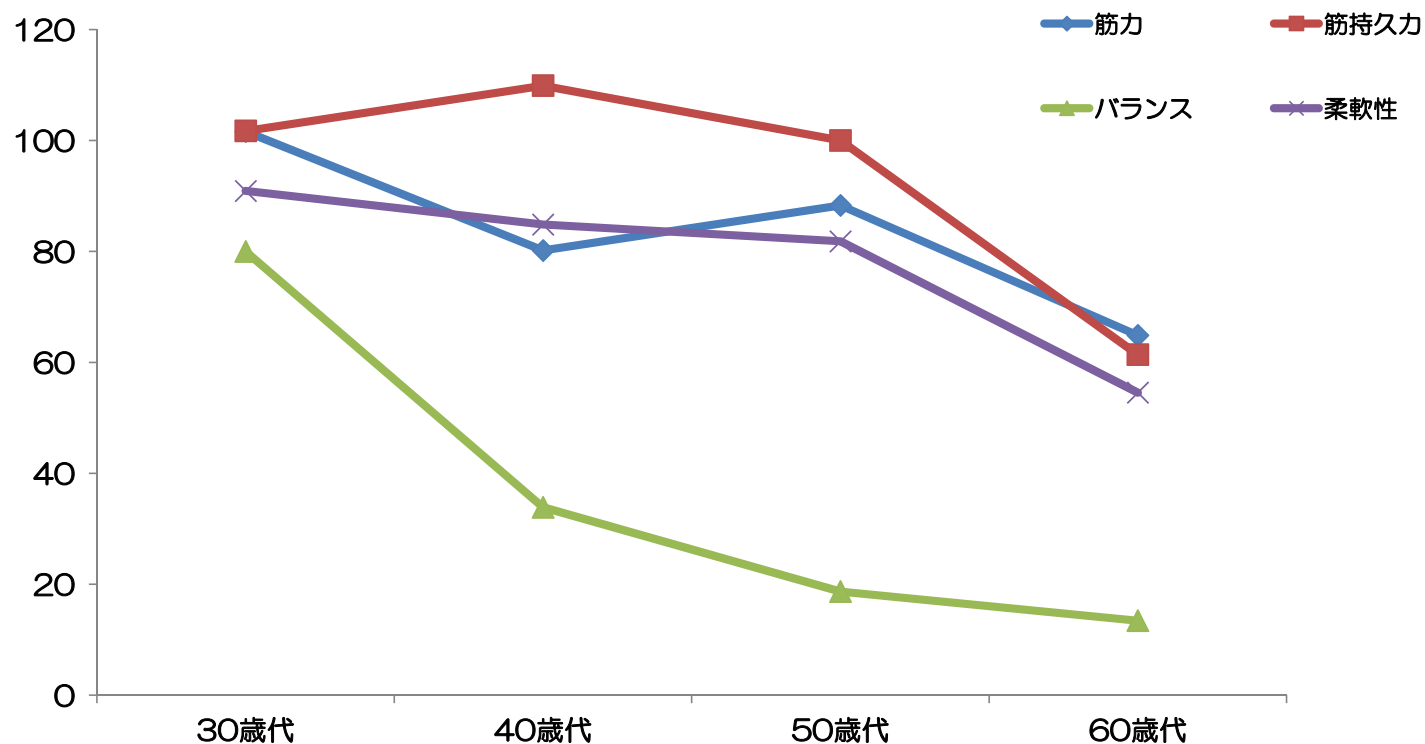
図8 脊柱後彎(kyphosis)に伴う膝のトラブル
(lumber-hip-knee syndrome)



1.なぜ転倒するのか？

体力は、ほぼ20歳をピークに加齢とともに低下します。ただし、その低下には個人差・体力差があります。

図は、加齢による体力因子の変化率です。これらの能力低下が転倒の原因と言えます。中でも**バランス能力の低下**が著しくなっています。



・近年,足部・足関節疾患増加傾向

・靴の弊害も指摘

足部・足関節機能の退化 靴の進化！！

・本来狩猟民族である人間は,裸足で
長距離走行を得意とする

・様々な障害に対応する形として,靴の開発



・本来の足部・足関節機能の退化を助長 (リバーマンら)



無理なく継続していくためには 体調管理が大事

2 運動で健康づくり

安全に運動を続けるためには

運動は継続的に行うことが大切です。突然、激しい運動をすると、痛みを伴ったり思わぬケガにつながることもあるため、無理はせず、実施前には健康状態をチェックするなどのポイントを守って行ってください。

・健康状態をチェック・

運動開始前のセルフチェックリスト

チェック項目	はい	いいえ
1 足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2 熱がある	はい	いいえ
3 体がだるい	はい	いいえ
4 吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6 耳鳴りがする	はい	いいえ
7 過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9 食欲がない	はい	いいえ
10 二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11 下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13 咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14 胸が痛い	はい	いいえ
15 (夏季) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

「はい」が1つでもあった場合

今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」の場合

無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

※運動中に「きつ」と感じる場合は、運動強度が過ぎる可能性がありますので運動量を減らしましょう。

出典：厚生労働省「高齢者のための身体活動指針2013」

※運動中でも異常を感じたときは中止してください。

運動を行うときのポイント

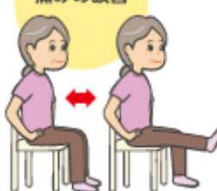
- 運動するときは息がはずむくらいを目安にしてください。特に高齢者の方は無理のない範囲で行い、継続して行えるようにしてください。
- 夏場の暑い日などは、脱水症状や熱中症に十分注意し、予防のために、運動前、運動中、運動後に水分を補給しましょう。
- 急に運動をすると筋肉や関節を痛めるおそれがあります。運動を行う前には、ストレッチなどの準備体操を行い、体を慣らしてから行うようにしてください。
- ウエアやシューズは気候や運動に合ったものを選び、体を締め付けず、自由に動けるものを選びましょう。

手軽な運動で体を動かそう

ストレッチや軽い筋トレは、運動に自信のない人でも手軽にできる運動です。ストレス解消や筋力アップのほか、柔軟性を保ち、転倒予防にもつながるため、運動前の準備体操としてだけでなく、生活の合間にも行ってみましょう。

手軽にできる運動をマスター

ひざの痛みの改善



- ① いすに深く座る。
- ② ひざから下だけ、片膝ずつ上げる。

腰痛の改善



- ① 両手を顔の位置まで上げる。
- ② そのまま腕全体を後ろへ引く。

- ① いすに座り、そのまま歩くようにも尻、左足を上げる。
- ② もう片方も同様に行う。

ストレッチは、筋肉を伸ばすことを目的とします。安定した姿勢をとりリラックスした気持ちで、30秒程度筋肉を伸ばしましょう。その場合、息を止めないようにしてください。

筋力アップ



- ① 肩向けで寝て、ひざは直角に曲げる。
- ② 手を脚に添え、おへそをのぞきこむように上半身を起こしていく。

姿勢バランス



- ① ひざ立ちになり、床に手をつく。
- ② 右腕、左足を床と水平になるように上げる。
- ③ もう片方も同様に行う。

出典：厚生労働省「高齢者のための身体活動指針2013」

運動の管理

運動を始める前に・・・

血圧測定・体調チェックを行い、具合の悪い時は運動を休みましょう!!

チェックリスト

- ☐ 運動開始前血圧が180/100mmHg以上ある
- ☐ 脈拍が120回/分以上ある
- ☐ 熱があったり、下痢をしている
- ☐ 体がだるい
- ☐ 寝不足で、ボーっとする
- ☐ 安静にしている時に、動悸や息切れがする
- ☐ 動作をしている時に、頭痛や胸の痛みがある
- ☐ とても疲れている
- ☐ 前回の運動の疲れが残っている
- ☐ 運動を行う意欲が十分でない

運動中に・・・

※次のような症状が出たら、運動を中止しましょう

チェックリスト

- ☐ 開始前の血圧より、20～40mmHg以上上がった
- ☐ 脈拍が140回/分以上になった
- ☐ 脈拍がとんだような感じがする
- ☐ 胸の痛み・めまい・頭痛・吐き気がする
- ☐ ふらついたり、冷や汗が出る
- ☐ 関節や筋肉が痛くなった

特に脱水には注意

認知症について 対応ひとつで変わる

5 運動で認知症予防

認知症予防で健康寿命をのばそう

認知症は単なるもの忘れとは違う、脳の細胞が働かなくなる病気で、記憶障害を中心に徘徊やうつ状態などいろいろな症状があります。今後、高齢化率の上昇とともに、認知症の高齢者は増えてくることが予測されています。



● 認知症はこんな病気

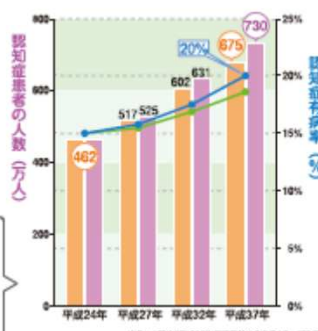
認知症は、いったん獲得した知的機能が低下し続け、複数の認知機能障害のために、社会生活を送るのが難しくなる病気です。患者の性格や環境によっては、うつ状態、不安、幻覚や妄想などが表れることもあります。認知症の原因となる病気も、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などさまざまです。



● 増え続ける認知症の高齢者

65歳以上の高齢者のうち、認知症の患者数は、平成24年では462万人で約7人に1人と推計されています。今後、高齢化率の上昇とともに増え続けて、平成37年には700万人を超えて、高齢者の約5人に1人は認知症患者になるという推計もあります。

● 認知症有病率が一定の場合の人数
● 認知症有病率が(糖尿病有病率の増加に伴って)上昇する場合の人数
● 認知症有病率が一定の場合の有病率
● 認知症有病率が(糖尿病有病率の増加に伴って)上昇する場合の有病率



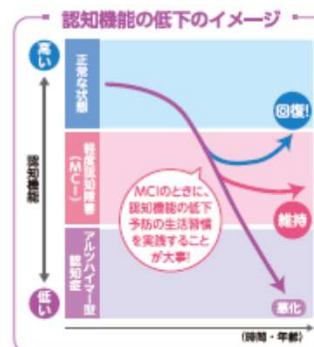
MCIのときに認知症予防のかぎ

認知症の予防のためには、認知機能の低下が見られ始めた MCI のときに、運動習慣や正しい食生活を実践し続けることが大切です。特に、運動を続けることで認知機能が維持・改善することがわかっています。

● MCI は認知症予防のキーポイント

[軽度認知障害] (MCI: Mild Cognitive Impairment) は、認知症ではないが軽度の認知機能の低下を有する状態です。もの忘れや物事に対する意欲が低くなったりする症状が見られ、認知症になる危険性が高い状態です。

しかし、MCI は認知症になってしまうかどうかの分岐点ともいえます。MCI の状態を放置せずに、運動習慣や正しい食生活を実践することで、認知機能の低下を遅らせることや正常な状態に回復させることにつながります。

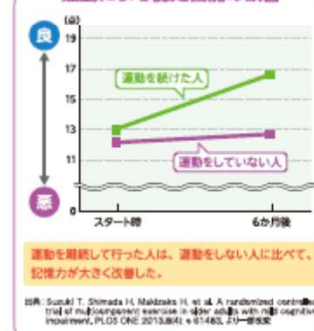


● 運動は脳の神経を成長させる

運動すると、脳の神経を成長させるたんぱく質が多く分泌され、記憶をつかさどる脳の海馬の維持・肥大に効果をもたらします。さらに、脳を使いながら運動すると、脳が刺激を受け、血液量も増えることで、このたんぱく質もより多く分泌されて神経細胞が活性化しやすくなると考えられています。

また、青魚や野菜・果物などの抗酸化作用の高い食物の摂取や、地域活動や趣味の会などでの対人交流を増やすことも認知症予防に効果的です。

● 運動による認知機能の改善



行動・心理症状 (BPSD)



福岡県済生会大牟田病院 通所リハビリテーション

短時間通所リハ ~さんが~ 開設のご案内

※入浴や食事、送迎はありません

対象：要介護認定をお持ちの方（要支援1～要介護5）

最新の医療機器で定期的な身体チェック

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による
個人に合った自主訓練指導、メニュー作成

最近足腰が痛い方、自分の姿勢が気になる方
自分の姿勢 見直してみませんか！？

1日のスケジュール

午前の部(9:00～11:00)

午後の部(13:00～15:00)

- 血圧・健康チェック
- 個別リハビリ
- 自主運動
- 物理療法

- **【短時間】【個別】**のリハビリテーションを提供します
- **リハビリだけに集中したい方**
- デイケアでは朝から夕方まで過ごす時間が**長く感じてしまう方**

◎随時、**体験・見学**受け付けております

【自己負担額(1割の方)の例】

要支援1 月4回 約1700円

要支援2 月8回 約3200円

要介護1～ 月8回 約3400円～

(詳細はお問い合わせ下さい)

ご不明な点はお問い合わせください
福岡県済生会大牟田病院

TEL
担当

0944-53-2488
総務課 高柴
リハビリ科 松岡

『健康教室』開催のお知らせ

健康寿命延長、楽しい毎日を過ごすために、
まず“自分の身体を知る”事から始めてみましょう！
個別相談の時間も設けていますので、ご遠慮なくご参加下さい！

参加費無料 ※1回のみ参加も可能です

3月	松岡	健康寿命延長を目指して	9月	小野内	転倒予防方法をお教えします
4月	稲吉	肩の痛み治します	10月	馬場	理由がわかれば治せる便秘
5月	西島	円背・加齢による変化	11月	本吉	インフルエンザの知識と“ひと工夫”
6月	須崎	代謝機能と足の病気	12月	藤田	血圧管理と脳血管障害
7月	山下	生活習慣と睡眠障害	1月	石崎	心臓病の予防と治療
8月	橘	検査からわかる血液の状態	2月	柴田	呼吸障害とその予防

生活場面で出来る工夫

ちょっとした気づきが大事です！！

参加ご希望の方、興味のある方は、
リハ科 松岡までお気軽にお尋ねください。



Photography pro

みんな違って みんな良い
それぞれの人生を
自分らしく 楽しく



お付き合い有り難うございました。



ご質問等,ございましたら下記アドレスまでお願い致します.

saiseikaireha@yahoo.co.jp

バスタオルを使用したエクササイズ 『ベーシックセブン』

バスタオルを使用し、姿勢改善効果が得られる
ゆっくりとした運動です。

※1項目2分間を目安に行ってください！

基本的姿勢



〔ポイント〕
全身を十分にリラックスしてください！



1. バスタオルに頭から骨盤まで乗せて仰向けに寝ます。
2. 脚は腰幅くらいに広げ、膝を立て、足の裏を床につけます。
3. 腕はやや広げ、肘から下は床に置き、手のひらを上に向けます。

ベーシック1 「床みがき運動」

〔ポイント〕
力を抜き、動かしやすい腕の位置で行ってください！



1. 基本姿勢で上半身全体をリラックスさせます。
2. 手で小さい円を描くように腕を揺らして、振動が肘・肩に伝わるようにします。

ベーシック2 「肩の上下運動」

〔ポイント〕

肩や首をリラックスさせつつ、肩甲骨を十分に動かすことを意識してください！



1. 基本姿勢から「前にならえ」をするように両手を天井に向けます。
2. 両腕を天井に向かって突き出して肩甲骨をバスタオルから離します。
3. 呼吸に合わせて腕を元の位置に戻します。

ベーシック3 「鳥の羽ばたき運動」

〔ポイント〕
肩に違和感がない程度の運動範囲で行ってください！



1. 両腕を体から離し、扇を広げるように頭のほうに上げます。
2. その後、基本姿勢の位置まで戻します。これをゆっくり繰り返し繰り返して下さい。

ベーシック4 「ワイパー運動」

〔ポイント〕

腰、股関節に違和感があったらすぐに基本姿勢に戻してください！



1. 基本姿勢から両足をゆっくり伸ばします。足幅は骨盤幅にします。
2. 踵を支点にして、つま先を外側内側へとうごかします。（自動車のワイパーのような動き）
3. 脚を付け根（股関節）から揺らすような感覚で動かして下さい。

ベーシック5 「膝ゆるめ運動」

〔ポイント〕
股関節から骨盤へと動きが伝わることを感じてください！



1. ワイパー運動のまま両膝を伸ばして脱力し、つま先を自然に外に向けます。
2. 膝を小さく外に開くようにわずかに曲げます。
3. 踵は床につけたままほとんど位置は変わりません。

ベーシック6 「小さなゆらぎ運動」

〔ポイント〕
力を抜いて、全身が柔らかく動くことを感じてください！



1. 基本姿勢から開始します。
2. ストレッチポールを背中の下で転がすように身体を左右に移動させます。

ベーシック7 「自然呼吸」

〔ポイント〕
全身のリラックス感を感じてください！



1. 基本姿勢から開始します。
2. 3～5回程度、自然な呼吸を繰り返します。

BASIC EXERCISE

BASIC EXERCISE とは・・・

脊柱および骨盤周囲関節および筋肉
の環境調整に適した運動です

運動前に

☑体調はどうですか？

決して無理はしないで下さい。

☑運動中は呼吸は止めずに行なって下さい。

運動中に息を吐くよう心掛けて下さい。

☑運動は継続することが大切です。

少しずつでも構いませんので、出来る限り
毎日続けて下さい。

☑運動中は水分補給を忘れずに

坐位 四股

基本姿勢



1. 椅子に腰掛けお腹に力を入れ姿勢を正します。
足の裏がつかない場合は、足台を使用して下さい。
2. 足は肩幅より広げ、膝を外に向けます。
3. 骨盤を前に傾け、坐骨に体重がかかっている事を確認します。

坐位 四股

基本姿勢から身体を前方に倒します



- 1.基本姿勢のまま、身体を前に倒していきます。
その際、息は止めずに、息を吐きながら行います。
- 2.身体を倒し、股関節のつまり感、その他部位の痛み等を感じたら、
一度止めます。その位置から再度、息を吐きながらゆっくりと倒します。

坐位 四股捻転

基本姿勢



1. 椅子に腰掛けお腹に力を入れ姿勢を正します。
足の裏がつかない場合は、足台を使用して下さい。
2. 足は肩幅より広げ、膝を外に向けます。
3. 骨盤を前に傾け、坐骨に体重がかかっている事を確認します。

坐位 四股捻転

基本姿勢から身体を左右に捻ります



- 1.両肘はしっかり伸ばし、膝の上におきます。
- 2.肘が曲がらないように注意しながら、肩を前方に出していきます。
その際、反対側の腰周りが伸ばされる事を感じて下さい。
- 3.片側15秒ずつ3回～5回繰り返して下さい。
- 4.運動は息を吐きながら行います。

立位 四股

基本姿勢



- 1.足は肩幅より広げ、腰を沈めていきます。
- 2.両手を膝の上に置き、背中を前に倒します。その際、背中是一直ぐに伸ばし、曲がらないように注意します。
- 3.体重が両足の裏へ均等にかかっている事を確認します。

立位 四股

基本姿勢から身体を前方に倒します



- 1.基本姿勢のまま、身体を前に倒していきます。
その際、息は止めずに、息を吐きながら行います。
- 2.身体を倒し、股関節のつまり感、その他部位の痛み等を感じたら、一度止めます。その位置から再度、息を吐きながらゆっくりと倒します。

この運動は1秒から1分まで、1分間隔で行います。

立位 四股捻転

基本姿勢



- 1.足は肩幅より広げ、腰を沈めていきます。
- 2.両手を膝の上に置き、背中を前に倒します。その際、背中是一直ぐに伸ばし、曲がらないように注意します。
- 3.体重が両足の裏へ均等にかかっている事を確認します。

立位 四股捻転

基本姿勢から身体を左右に捻ります



- 1.両肘はしっかり伸ばし、膝の上におきます。
- 2.肘が曲がらないように注意しながら、肩を前方に出していきます。
その際、反対側の腰周りが伸ばされる事を感じて下さい。
- 3.片側15秒ずつ3回～5回繰り返して下さい。
- 4.運動は息を吐きながら行います。