

いきいき体操

～いつまでも元気にいきいきとした生活を送るために～

寝て行う体操編

強度：軽め（準備体操レベル）

効果：全身の調子を整える（肩痛・腰痛・転倒の予防）

※随時、休憩を入れながら行いましょう。
また、途中で気分が悪くなったり痛みが強くなった時には、無理をせず中止しましょう。

2025年 4月

新上三川病院 リハビリテーション科

介護予防委員会作成

構成：重田 優輝 モデル：藤田 舞

1. 「腹式呼吸」

<目的>

リラックスによる体操の準備、お腹の筋肉を使うことで腰痛予防に効果的です。



① 口から5秒かけて息を吐き
お腹を凹ませます。



② 鼻から5秒かけて息を吸って
お腹を膨らませます。

ここがポイント！

お腹を凹ます → 口から息を吐く
お腹を膨らます → 鼻から息を吸う

お腹の動きを意識しながら行い
ましょう。

これを交互に
5回繰り返します。

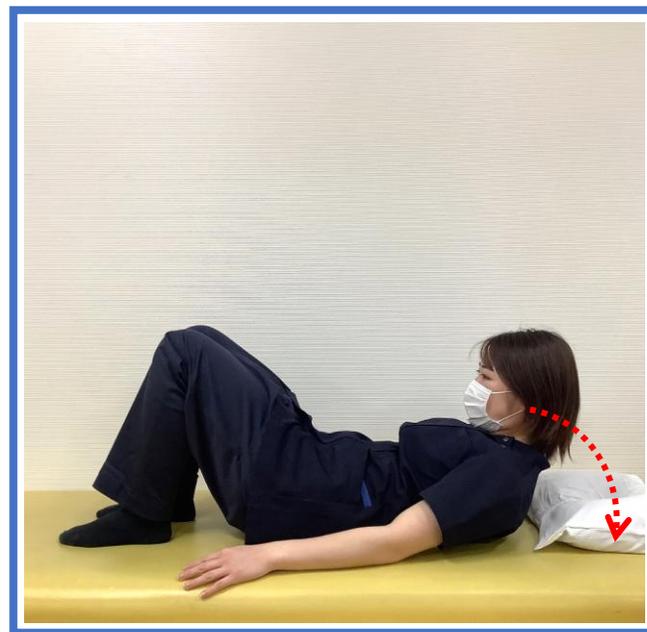
2. 「腹筋運動」

<目的>

姿勢の改善や、つまずきの予防が期待できます。



① 膝を立てた状態から、おへそを見るように頭を上げます。



② ゆっくりと頭を下ろします。

ここがポイント！

呼吸することを忘れないように！

頭を上げる → 息を吸う
頭を下げる → 息を吐く

10回繰り返します。

※痛みのある方は
無理しないでください。

3. 「体をねじる運動」

<目的>

腰や股関節を柔らかくすることで腰痛予防に効果的です。



① 両膝を立てた状態から
5秒かけて膝を右へ倒し、
ゆっくりと膝を戻します。

② 5秒かけて膝を左へ倒し、
ゆっくりと膝を戻します。

ここがポイント！

両肩と両膝は床から離れない
ようにしましょう。

左右へ5回繰り返します。
※痛みのある方は
無理しないでください。

4. 「お尻上げ」

<目的>

お尻の筋肉を付けることで、腰痛予防や転倒予防に効果的です。



① 両膝を立てた状態からお尻を上げていきます。
(床から離す)



② 5秒かけてお尻を下げます。

ここがポイント！

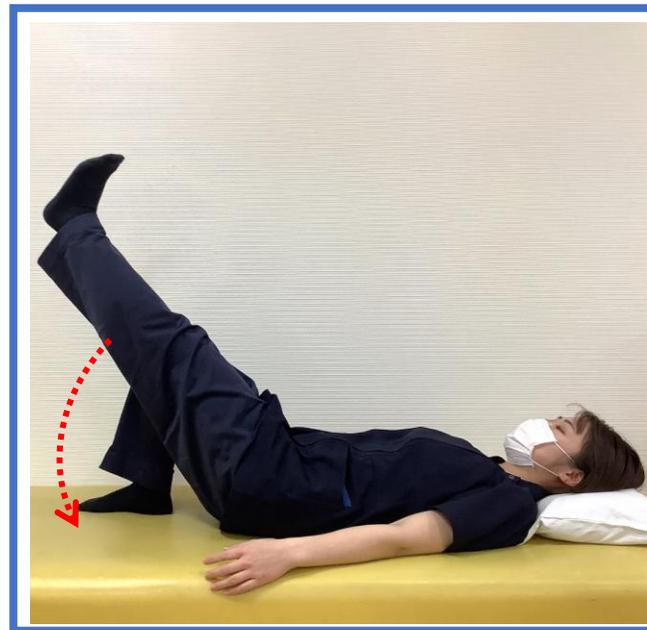
お尻はゆっくり下ろしましょう。

10回繰り返します。
※痛みのある方は無理しないでください。

5. 「伸ばした脚を上げる運動」

<目的>

膝がしっかり伸びた立ち姿勢を目指します。



① 片膝を立てた状態から
反対の脚を伸ばしたまま上げ
ます。

② ゆっくり脚を下ろします。

ここがポイント！

膝をしっかり曲げた状態で
脚を上げましょう。

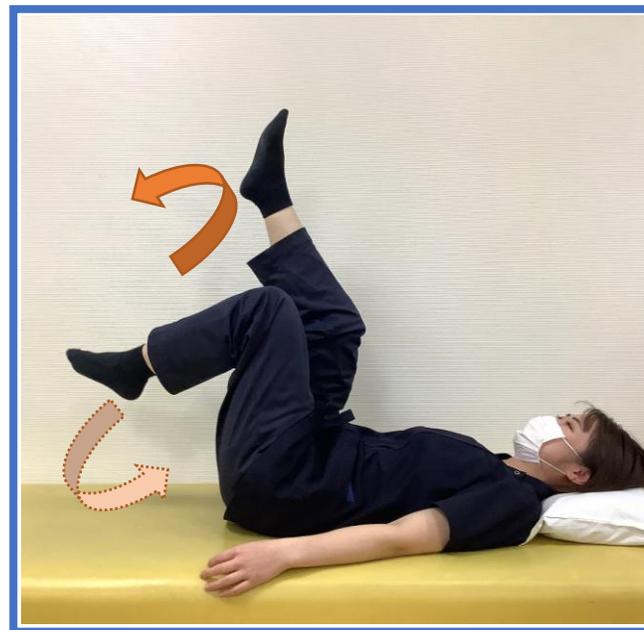
(膝を伸ばして行くと、腰への
負担が大きくなります)

10回繰り返します。
※片脚ずつの場合は
左右で行いましょう

6. 「空中自転車」

<目的>

姿勢の改善や、つまずきの予防が期待できます。



① 両膝を立てた状態から
両脚を上げます。
(難しい場合は片脚でOK!)

② 自転車を漕ぐように脚を
10周回します。

ここがポイント!

空中で自転車を漕ぐように
脚を交互に動かします。

※特に大変な運動です。
痛みに注意して行いましょう!

10周繰り返します。
※片脚ずつの場合は
左右で行いましょう

7. 「お尻の運動」 (横向き)

<目的>

歩き方の改善や転倒予防に効果的です。



① 股関節・膝関節を曲げた状態から、上側の膝を開きます。



② ゆっくりと膝を閉じます。

ここがポイント！

- 開くときは踵をつけたまま行いましょう。
- 腰も開いてしまわないように注意！

左右10回ずつ繰り返します。