

# ふくっぴー体操

ふくっぴー体操はストレッチを中心とした体操です。呼吸を整えながら、ゆっくりと身体のいろいろな部位を伸ばしていきましょう！

☆ポイント☆

☆体操の前後はしっかり深呼吸する！

☆動作をするときには息を吐き、元の動作に戻る時は息を吸う！  
数をかぞえながらするのもいいですよ

☆毎日続けることで効果が出ます！



さあ  
スタート！



## 深呼吸:3回

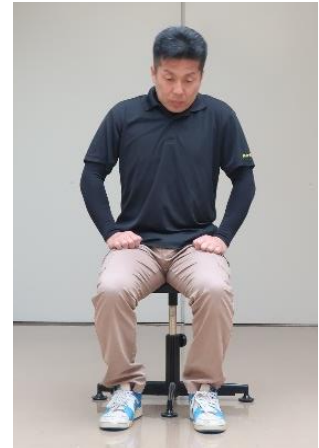
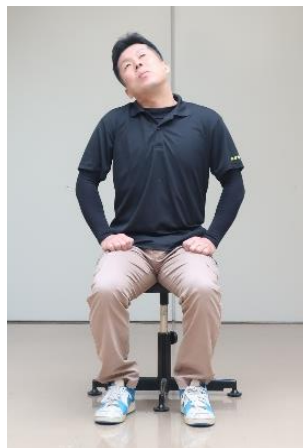
\*運動の最初と最後は深呼吸を！

- ①手を広げ、5秒かけてゆっくり息を吸う
- ②手をすぼめ、5秒かけてゆっくり吐く



## 首の体操:左右2回ずつ

- ①時計回りにゆっくり首を回す
  - ②反対もゆっくりと回す
- \*めまいの予防のため、目を開けたままゆっくりと回しましょう。



## 肩の体操①:5回

- ①耳につけるつもりで肩を5秒上げる
- ②すたとんと肩を落としリラックス

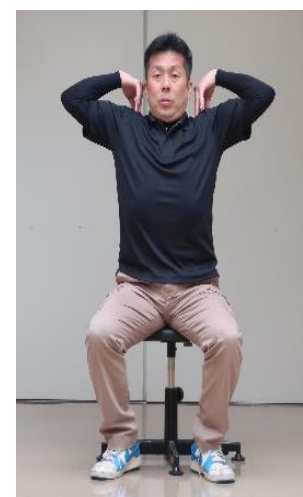


はああ  
脱力



## 肩の体操②:前後5回ずつ

- ①手を肩につけ、ゆっくり前に回す
- ②次は後ろへゆっくり回す



**肩甲骨の体操①：肩甲骨の体操②：**

①と②を交互に3回ずつ

大きなボールを抱きかかえるようなポーズで肩甲骨を広げる

肩甲骨を寄せるイメージで胸を広げる



**手と腕の体操①：10数えながら1回ずつ**

- ①手のひらを上に向け、反対の手で指先を手前に引っ張る
- ②手のひらを下に向け、反対の手で手前に引っ張る

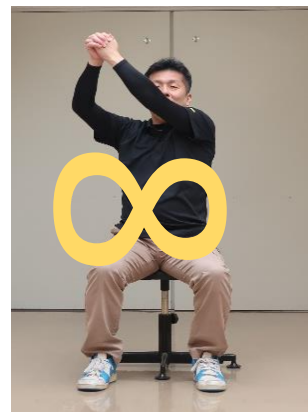


**手と腕の体操②**

指を組んだ状態で、手首を横になった8の字に回す。反対回しも同様に。

**手と腕の体操③**

指を組んだ状態で、腕を大きく回しながら横になった8の字に回す。反対回しも同様に。



まだまだ  
続くよ！

**骨盤底筋体操(失禁予防体操)：5回**

- ①膝をしっかり合わせる
- ②お尻に力を入れ5秒静止(この時息を止めない！)
- ③一気に脱力し緩める



**腰の体操：3回**

足を前に伸ばし、手を滑らせながらゆっくりと前屈(息を吐きながら)



**足の後ろ側の体操：**

左右3回ずつ  
片足をまっすぐに前に出し、腿を抑えながらゆっくり前屈(左右やってみよう)



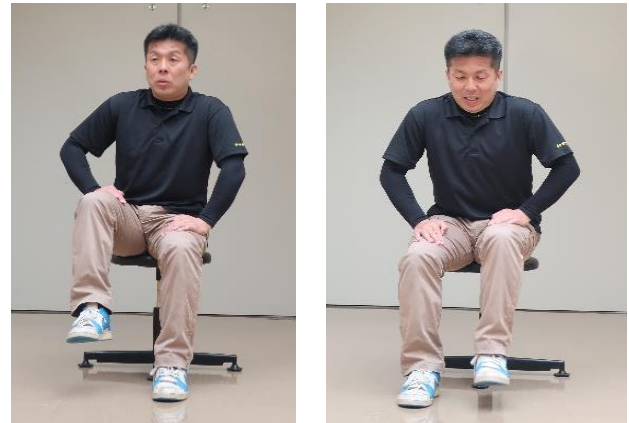
### 足の体操①:5回ずつ

- ①両足を揃えます。膝の角度は直角に！
- ②両足の踵をゆっくり5回あげる。
- ③両足のつま先をゆっくり5回あげる。



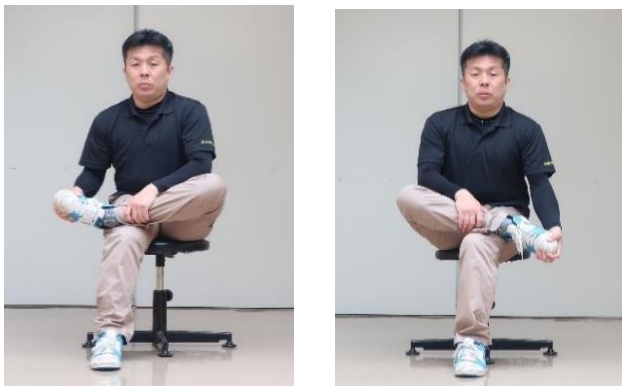
### 足の体操②:10回

腿に手をやり、上半身でしっかり腿に負荷をかけながら足踏みをする



### 足の体操③:左右5回ずつ

- ①片足を膝の上に乗せ、足首を回す
  - ②反対も同様に！
- \* 股関節に痛みのある方は、楽な姿勢でやってみましょう！



### 足の体操④:左右5回ずつ

- ①指と指の間にての指を挟み、足首を回す
  - ②反対も同様に！
- \* 楽な姿勢でチャレンジしてみましょう！



### 足の体操⑤

- ①新聞紙を広げる
- ②両方の足の指を使いながら新聞をたぐり寄せる



### 足の体操⑥:1回ずつ

- ①お尻を半分椅子に乗せ、反対の膝は床につけ姿勢を維持する。
  - ②反対も同様に！
- \* 椅子から落ちないように気をつけて！



**足の体操⑦:**  
**左右5回×2セット**

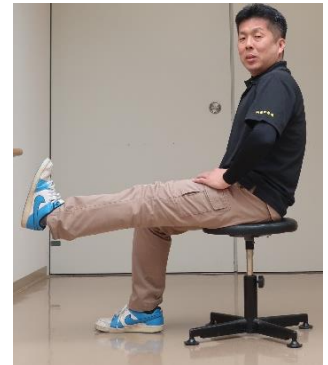
椅子の背もたれにつかまり、片足ずつ交互に上げる



あと少し!

**足の体操⑧:左右5回×3セット**

- ①片足を地面に水平に上げ、つま先を前後にゆっくりと動かす
- ②反対も同様に!



**足の体操⑨:5回**

椅子や机に手をかけ、肩幅に足を開いて、ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと元の姿勢に戻る  
\*膝頭がつま先から出ないように気をつけておこなう



**足の体操⑩:5回**

腕を胸の前で組み、座った状態からお尻を数センチ(5センチ以内で可)浮かし、座る。  
\*椅子から落ちないように気を付けて!



**足の体操⑪:5秒×2セット**

- ①深く座った状態で太ももの下にボールをいれ、ボールをつぶすように、座面に押し付ける
- ②反対の足も同様に
- \*ボールがなければ、丸めたバスタオルでも可能



**握力強化(雑巾絞り体操):5回ずつ**

- ①乾いた雑巾(タオル)を1枚用意
- ②雑巾の両端を持ち、両腕を前方に伸ばす
- ③雑巾を絞るように、時計回りにねじる
- ④反時計回りも同様に



監修:リハビリテーションカレッジ島根  
理学療法学科 教員 山本圭彦

制作:浜田市社会福祉協議会