



在宅コラム総集編

# 自分でできる運動特集

リハビリテーション科コラムを開始してからお陰様で7周年を迎えました！そこで、今回は『自分でできる運動特集』を、過去のコラムを引用して紹介致します。

今回は身体を動かす筋肉の要、「肩・背中・お尻」を中心とした運動を紹介します。

「座って」「立って」「寝ながら」の3つの姿勢でできるおすすめの体操をピックアップしました。ご自身の体力に合わせて、無理なくできる運動を選んでやってみましょう！

## ■ 座って行う運動

### ○ タオル滑らせ体操 — 肩の関節と背骨の動きを柔らかくするための体操 —

**やり方** 事前にフェイスタオルをご用意ください！

①テーブルに向い、イスに座り背筋を伸ばします。テーブルの上に置いたタオルに両手をのせます。

②背中が丸まらないように気をつけながら、ゆっくりと両手でタオルを前の方に滑らせます。

③気持ちよく伸びる所まで動かし、ゆっくり元の姿勢に戻します。



**回数** 5～10回を1日2回程度  
(例えば、昼、夕)

### ○ 肩甲骨の体操 — 肩甲骨周りを柔らかくするための体操 —



①ひじを曲げて、背筋を伸ばして肩の前方で肘をくっつけます。

②肘の角度を保ったまま、肩甲骨を寄せながら肘を後ろに引きます。

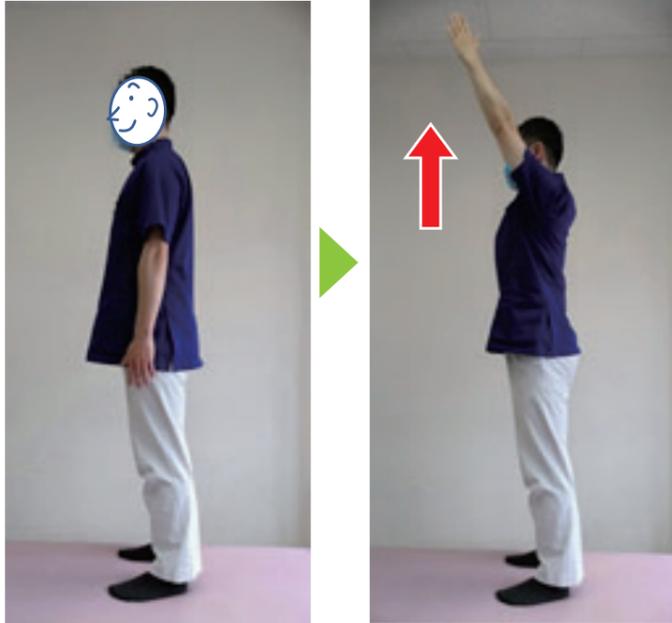
③肘の高さを保ったまま、元の位置に戻します。

**回数** 前後に各10回1日2回程度 (例えば、昼、夕)



## ■ 立って行う運動

### ○ 背伸び体操 — 主に背中筋肉をきたえる体操 —



#### やり方

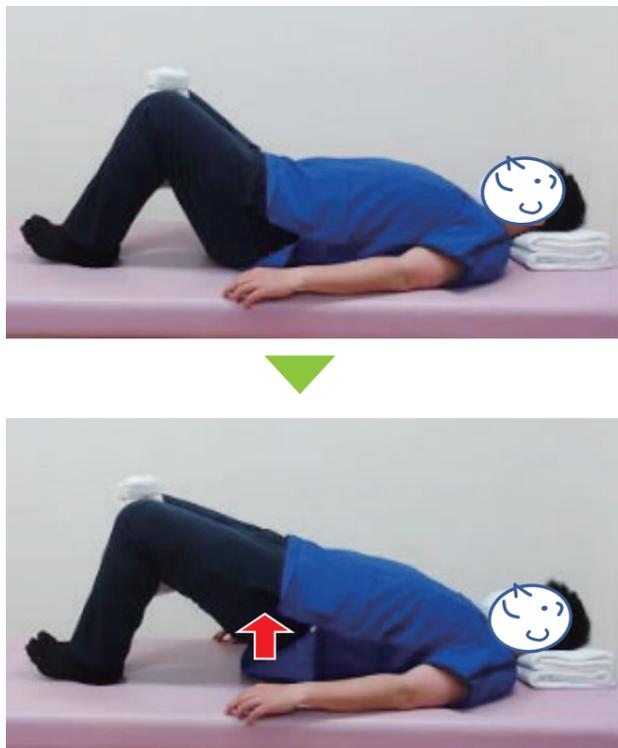
姿勢をまっすぐにして立って、そのまま両手を上に挙げます。  
その後、ゆっくり両手を下ろして元の姿勢に戻します。

#### 回数

5~10回を1日2回程度（例えば、昼、夕）

## ■ 寝ながら運動

### ○ おしり持ち上げ体操 — おしりや腹筋・背中筋肉を鍛える体操 —



#### やり方

- ① 仰向けに寝て膝を90°程度曲げます。
- ② 両膝の間にタオルを潰さない程度で挟みます。
- ③ 息を吐きながらお腹に力を入れ、お尻の穴を閉めるように力を入れてお尻を少し持ち上げます。
- ④ お尻を持ち上げて3秒保持して、ゆっくりとお尻をおろします。
- ⑤ ①~④を繰り返します。

#### 回数

5~10回を1日2回程度（例えば、昼、夕）

実際に運動をしてみて、初めはうまくできないと思うかもしれませんが。その時には、運動の写真をもう1度見てみてください。真似をするようにして体を動かしてみると、だんだんとうまく動かす感覚がわかるようになってくると思います。また、痛みがある場合などは、無理のない範囲で行ってください。