からだスッキリ☆みんなニッコリ！

八王子けんこう体操

いつまでも笑顔で元気でいるために、
気軽に取り組める体操です。
みんなで健康長寿をめざしましょう。



☆体操のポイント☆

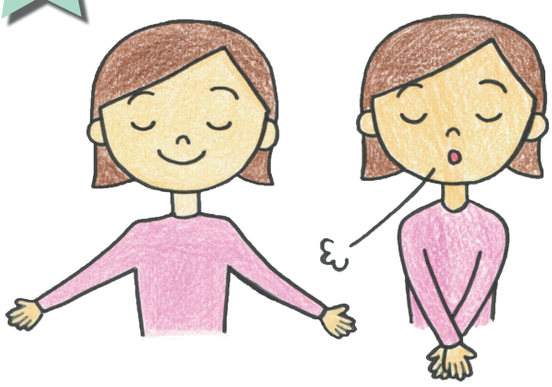
- 椅子を使って行います。
- 筋力トレーニングは週２・３回、それ以外は毎日少しずつでも実施することが理想です。
- 短い時間で実施したい場合は ☆ 印の体操を行いましょう。
- ⬭ は、気になる方におすすめの体操です。

☆体操を楽しく安全に行うために☆

① 体力やその日の体調に合わせて種目・回数等を調整し、無理のない範囲で行いましょう。
② 呼吸は止めずに、ゆっくり自然にしましょう。
③ 水分は、こまめに取りましょう。
④ 治療中の病気や健康状態に不安のある方は、かかりつけ医などに相談しましょう。

体操する前に（準備体操）
（時間目安：5～10分）

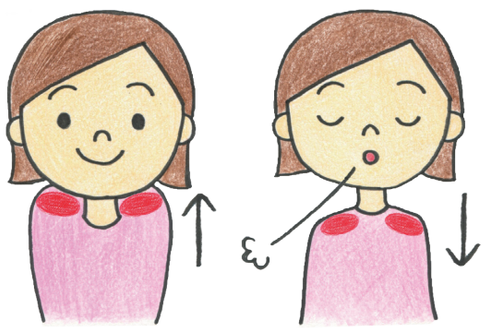
1 深呼吸



鼻から吸って、口から吐きます。
回数目安：５回

2 肩の上げ下げ

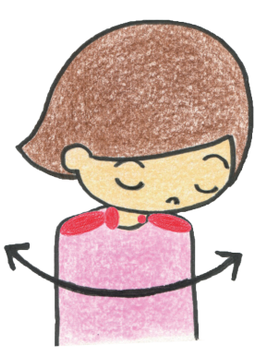
肩



肩を上げ、力を抜いて
ストンと下ろします。
回数目安：１０回

3 首の体操

肩



右から左へ前半分だけまわし、
左から右へ戻します。
回数目安：１０往復

4 腕さすり・腕たたき

むくみ・冷え



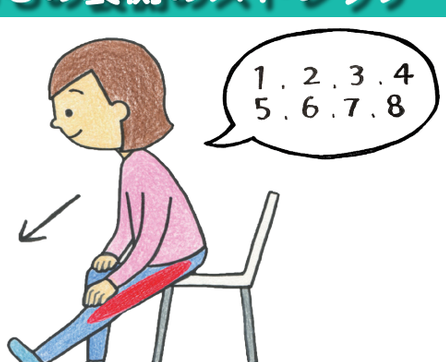
肩から手首にかけて、
さすったり軽くたたいたりします。
回数目安：１０往復（左右）

5 ももの裏側のストレッチ

腰

転倒予防

ひざ

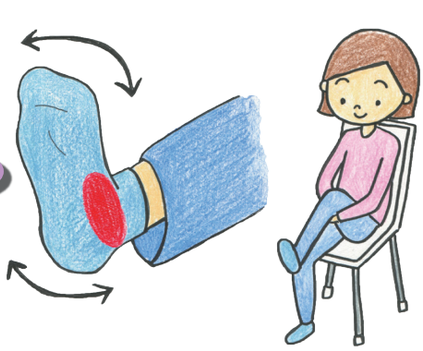


足を前に伸ばして身体を前に倒します。
（目線は前に向けます。）
回数目安：３回（左右）

6 足首まわし

転倒予防

むくみ・冷え



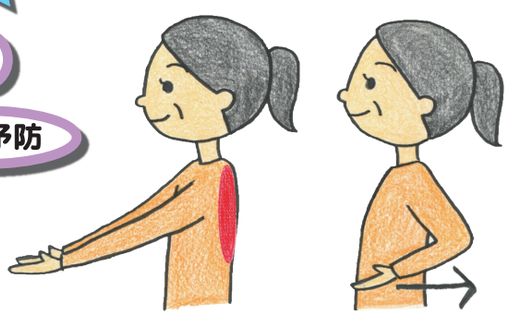
足首を大きくまわします。
内回し・外回し両方行います。
回数目安：各１０回（左右）

上半身の体操（時間目安：10～15分）

1 肩甲骨の体操

腰

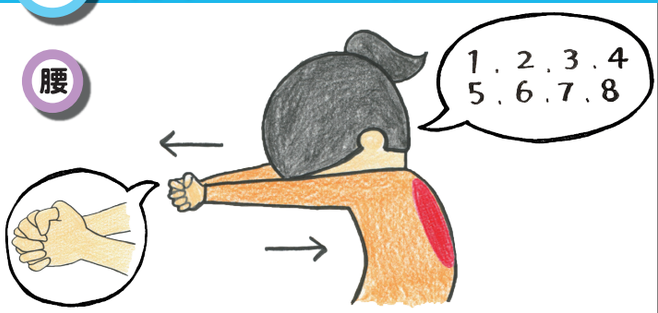
転倒予防



両手を前に伸ばし、肘を曲げながら後ろに引き、肩甲骨を寄せます。
回数目安：１０回２セット

2 背中のストレッチ

腰

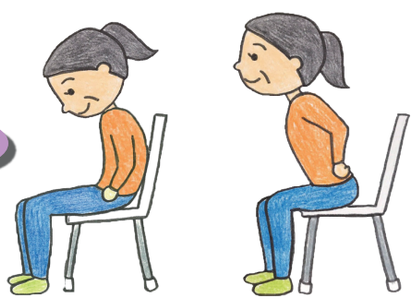


両手を組んで、前へ突き出しながら、肩甲骨の間を広げます。
回数目安：３回

3 骨盤の前後体操

腰

転倒予防



「１・２・３・４」で背もたれによりかかり、おへそを見るように背中を丸めます。「５・６・７・８」で胸を張るように身体を前に倒します。
回数目安：１０回２セット

4 脇腹のストレッチ

腰

転倒予防

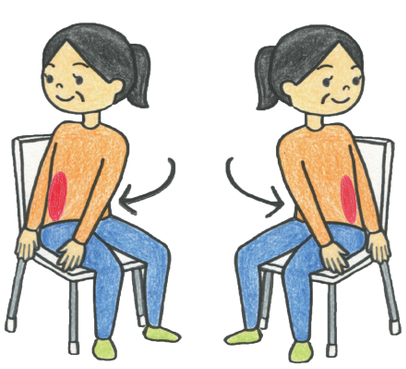


手を上に伸ばし、身体を傾けて、脇腹を左右交互に伸ばします。
回数目安：１０回２セット

5 腰のストレッチ

腰

転倒予防



後ろを見るように、腰をゆっくりとひねります。
回数目安：１０往復２セット

6 ツイスト

腰

転倒予防





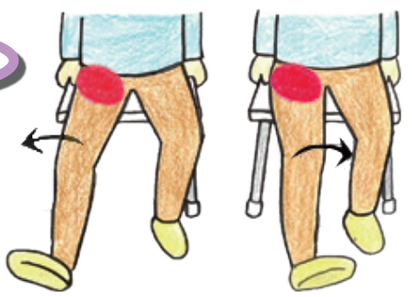
足を上げないやり方

足を上げながら、反対の肘をひざに近づけるように交互に動かします。（難しい方は足を上げずに肘をひざに近づけます。）
回数目安：１０回２セット

下半身の体操（時間目安：5～10分）

1 股関節の体操

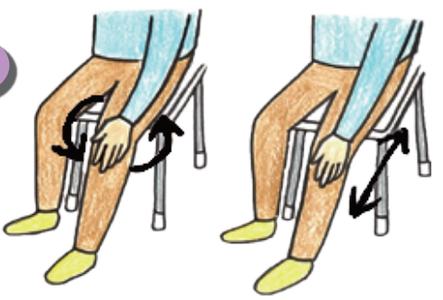
転倒予防



足を前に出し、ひざを軽く曲げます。
足の付け根をひねるように、
足を外側と内側に倒します。
回数目安：１０往復（左右）

2 ひざさすり

ひざ

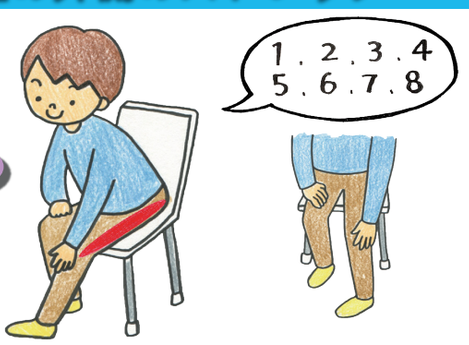


足を前に出してひざのお皿を手で包み込み、温めるように優しくさすります。
右回り・左回り・上下行います。
回数目安：各動き１０回（左右）

3 足の外側のストレッチ

腰

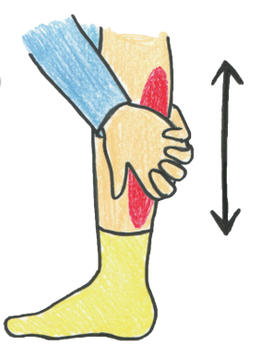
転倒予防



足を前に出し、ひざを軽く曲げます。
つま先を内側に向け、
身体を前に倒します。
回数目安：３回（左右）

4 ふくらはぎをもむ

むくみ・冷え

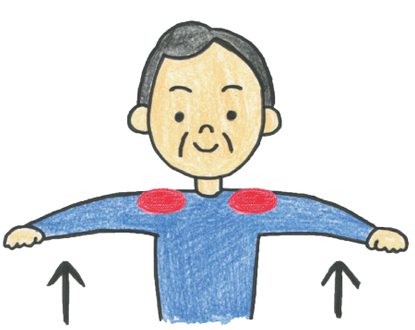


手のひらで押すようにして、
もみほぐします。
回数目安：３０回（左右）

筋力トレーニング（時間目安：10～15分）

1 肩の筋トレ

肩



肘を少し曲げて、腕を肩の高さまで横に上げ、下ろします。
回数目安：１０回２セット

2 太ももの筋トレ

ひざ

転倒予防



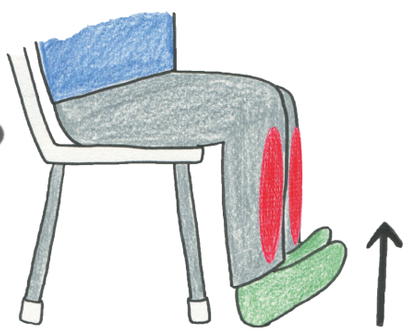
つま先を上に向け、ひざを伸ばしながら上げ、ゆっくり下ろします。
回数目安：１０回２セット（左右）

筋力トレーニング（つづき）

3 すねの筋トレ

転倒予防

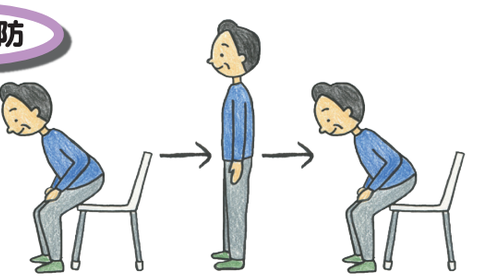
むくみ・冷え



つま先を上げ、下ろします。
回数目安：１０回２セット

4 立ち上がり

転倒予防



ひざに手を置き、「１・２・３・４」で
お辞儀をしながら立ち上がり、
「５・６・７・８」でゆっくり座ります。
回数目安：１０回

5 スクワット（椅子が浮かないように）

転倒予防

ひざ



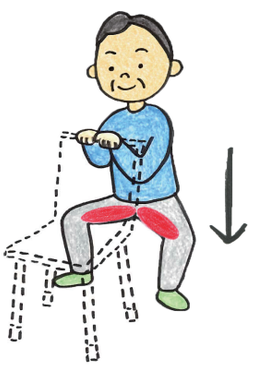
足を肩幅に開いて、つま先は軽く外を
向けます。「１・２・３・４」で
お尻を後ろに突き出すように腰を落とし、
「５・６・７・８」で元に戻ります。
回数目安：１０回

6 ワイドスクワット

尿失禁

転倒予防

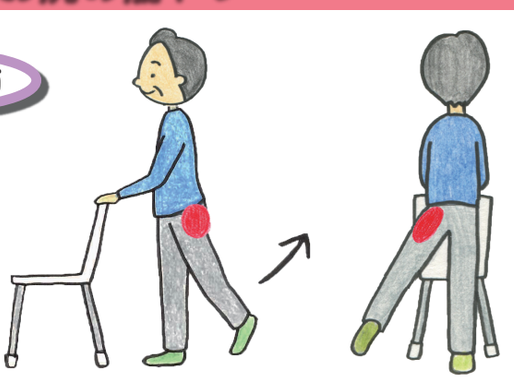
ひざ



足を大きく開き、「１・２・３・４」で
腰を落とし、「５・６・７・８」で
戻ります。戻るときにお尻をキュッと
しめるように力を入れます。
回数目安：１０回

7 お尻の筋トレ

転倒予防



「１・２・３・４」でかかとを斜め後ろに少
し持ち上げ「５・６・７・８」で下ろします。
回数目安：１０回２セット（左右）

8 ふくらはぎの筋トレ

尿失禁

転倒予防

むくみ・冷え



かかとを上げて背伸びをします。
お尻もキュッとしめるように
力を入れます。
回数目安：１０回２セット

体操した後に（整理体操）
（時間目安：5～10分）

1 ふくらはぎのストレッチ

むくみ・冷え



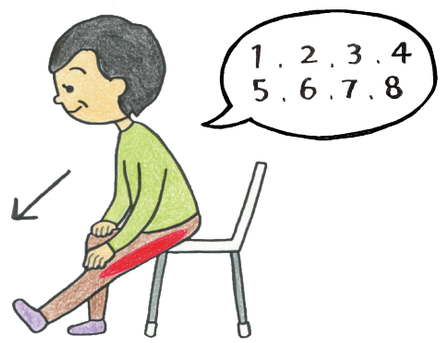
片足を後ろに引き、
ふくらはぎを伸ばします。
回数目安：３回（左右）

2 ももの裏側のストレッチ

腰

転倒予防

ひざ

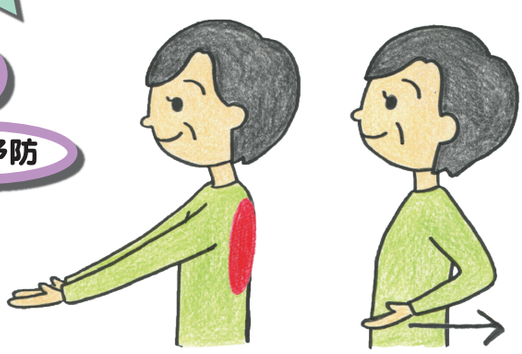


足を前に伸ばして身体を前に倒します。
（目線は前に向けます。）
回数目安：３回（左右）

3 肩甲骨の体操

腰

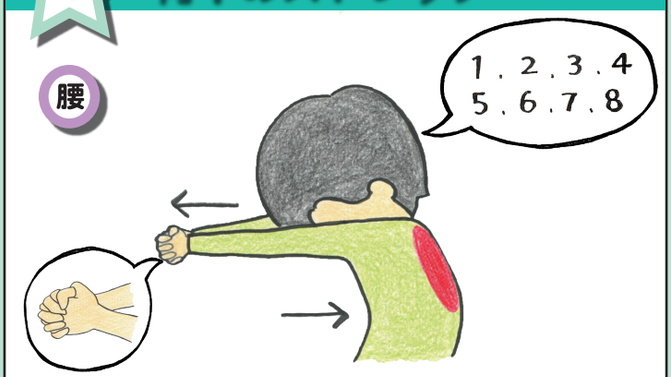
転倒予防



両手を前に伸ばし、肘を曲げながら
後ろに引き、肩甲骨を寄せます。
回数目安：１０回２セット

4 背中のストレッチ

腰



両手を組んで、前へ突き出しながら、
肩甲骨の間を広げます。
回数目安：３回

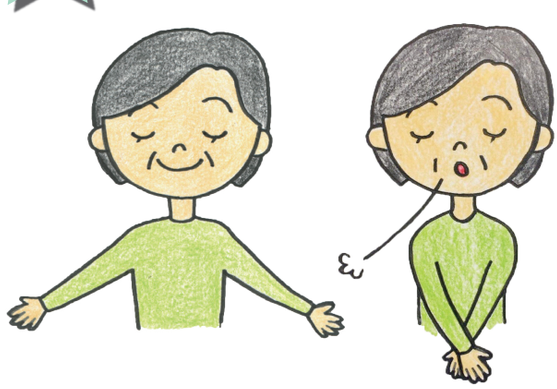
5 首の体操

肩



右から左へ前半分だけまわし、
左から右へ戻します。
回数目安：１０往復

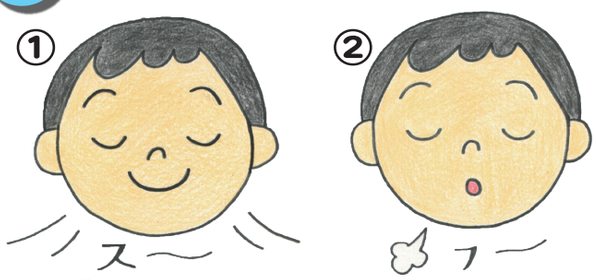
6 深呼吸



鼻から吸って、口から吐きます。
回数目安：５回

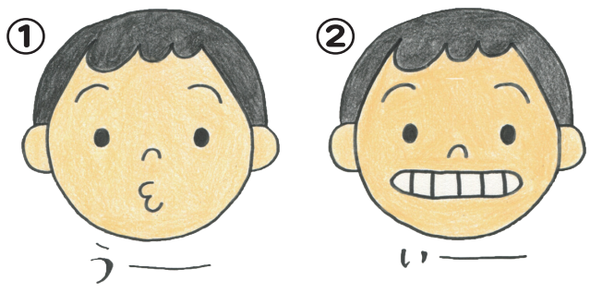
お口の体操（時間目安：5～10分）

1 口すぼめ深呼吸



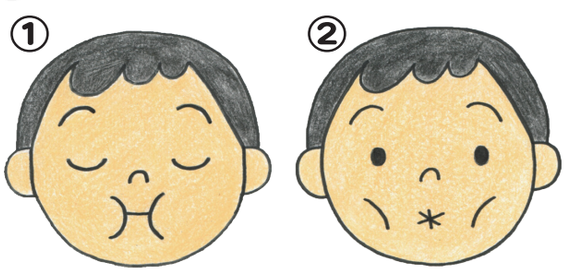
①鼻から息を吸います。
②ろうそくを吹き消すように、
口をすぼめて息を吐きます。
回数目安：５回

2 うーいー体操



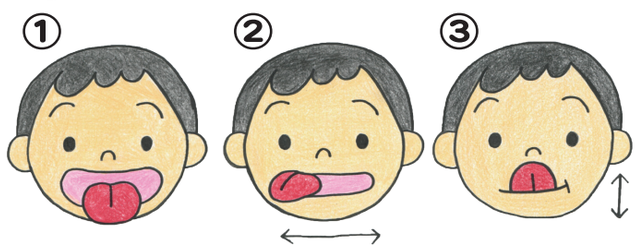
①「うー」と唇をとがらせます。
②「いー」と口を横に開きます。
回数目安：５回

3 頬ふくらまし・すぼめ



①口を閉じたまま頬をふくらませます。
②頬をすぼめます。
回数目安：５回

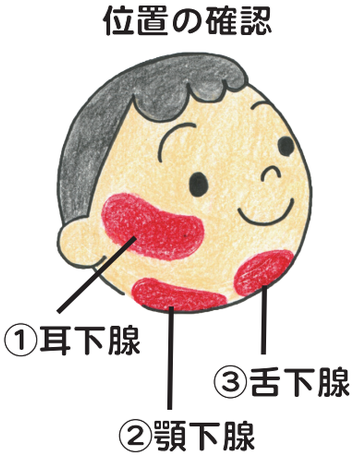
4 舌のトータル体操



①口を大きく開け舌を突き出します。
②舌を左右に動かします。
③舌を上下に動かします。
回数目安：５回

5 だ液腺マッサージ

位置の確認



①耳下腺への刺激



親指以外の４本の指を頬にあて、ぐるぐるまわします。
回数目安：１０回

②顎下腺への刺激



耳の下からあごの先まで５か所を目安に押します。
回数目安：１０回

③舌下腺への刺激



あごの真下から舌を押します。
回数目安：１０回

お口の体操は食事の前に行うのがオススメです。お口の健康のためにも歯の定期健診を受けましょう。

【動画でも視聴できます!】

動画の二次元コードを掲載しています。
（左は八王子けんこう体操①、右は②になります。）
①は取り組み上の注意、②は準備運動の動画になります。
すでに取り組んだことのある方は②の動画から、取り組んでください。

【運動時の正しい座り方】

背もたれに寄りかからず、
骨盤を起こした姿勢で座ります。
背筋をまっすぐ伸ばしましょう。



【体操の強度】

この体操では、同じ種目で強度が変わることがあります。余裕のある方は緑色のシャツの男性と同じように動いてみましょう。



【出張講座について】

●地域に出向き、時間や内容など要望に合わせた講座を行っています。
（八王子けんこう体操・体力測定など）
町会・自治会やお仲間など１０人以上の集まりがありましたら、ぜひご利用ください。

ご希望の方はお近くの保健福祉センターにご連絡ください。

八王子けんこう体操パンフレット

令和8年9月発行
八王子市福祉部高齢者福祉課
〒192-8501　八王子市元本郷町3-24-1
電話：042-620-7243　FAX：042-623-6120

あなたのみちを、
あるけるまち。
八王子

無断での転載を禁ず