

自宅で  
できる  
簡単体操

## エクササイズ①呼吸

【部位・狙い・目的】

頸部筋群、横隔膜、肋間筋のリラクゼーション

腹横筋の活性化、インナーユニットの活性化

- ① 深呼吸 鼻から吸い口から長く吐く 徐々に呼吸を深くする 肩が動いていないかチェックする 運動になれば吸気で両手を広げ、呼気で背中を丸めて行く 脊柱の深部筋活性と呼吸筋の活性化の効果



②

- ため息呼吸 息を大きく吸い太い声を出すように「ハー」と息をはく 5～10回で上手にできていると顔の周りや腕まわりが暖かくなる 頸部の筋群・横隔膜・呼吸筋群のリラクゼーションの効果

- ③ お腹凹ませ呼吸 軽く腹部を凹ませる 呼吸はいつも通りのリラックスした呼吸  
10秒程度行う 一度リラックスし、もう一度繰り返す  
次に頸部の動きを合わせる。吸気で天井を見て（頸部全面の伸張を感じる）呼気で  
臍を見る（うなじ周囲の伸張を感じる）。5～10回



- ④ 頸部前屈位から吸気で頸部回旋しながら天井を見る。呼気で臍を見るように頸部を回旋する。



## エクササイズ②風船エクササイズ

### 【部位・狙い・目的】

インナーマッスルの評価と強化

口周りの筋肉の活性化

舌と首回りの筋肉の協調

風船を膨らませることが出来るかチェック

血圧の上昇、力みによる体の痛みに注意

- ①風船を膨らませます(できる・できない)チェック
- ②大きく膨らませられるか？チェック
- ③大きく吸ったり吐いたりできるかチェック  
3~4回の呼気で大きく膨らむか？
- ④手を使わず膨らませるか？チェック



## エクササイズ③座位での屈曲運動

### 【部位・狙い・目的】

脊柱の深部筋活性化

座位で足を開排位で膝に手を置き、息を吐きながら前屈、一番下で深呼吸、吸気で姿勢を戻す。ゆっくり行うことにより脊椎の1個1個を動かす意識を持つ。



## エクササイズ④座位での屈曲運動②

【部位・狙い・目的】

脊柱の深部筋活性化、脊柱の回旋・側屈

両手を片側の膝に置き、呼気で前屈・吸気で戻す。脊柱の回旋、側屈を含めた前屈・屈曲など複合的な運動になる。

足の開排を広くとる事でハムストリングス全体の伸張にも効果が出る。



## エクササイズ⑤座位での屈伸運動②

【部位・狙い・目的】

脊柱の深部筋活性化、脊柱の伸展・屈曲

呼気で背もたれにつくように背骨を丸め、吸気で復位し前を見る。一つ一つの背骨の動きを意識し深部筋が活性化するようにゆっくり行う。徐々に呼吸を大きくして脊柱の動きも大きくしていく。20～30回。深部筋の感覚受容器を刺激している。



## エクササイズ⑥座位での側屈運動

【部位・狙い・目的】



脊柱の深部筋活性化、脊柱の側屈

座位で足を開排し、両手を前で組む、受講者に合わせ手の位置を変える。

手首を持った側に側屈を行い、伸張感の強く無いところで止め深呼吸する、ゆっくり戻り手を降ろす。左右繰り返す。

慣れてきたら、足・両手が同じラインになるようにする。

倒す側の反対に脊柱の回旋をおこなって倒すと同一面上に体幹・上肢を倒す事ができる。

脊柱の動きが支持基底面内でおこなわれ、より自然な動きとなる。





## エクササイズ⑦座位での回旋運動

【部位・狙い・目的】

脊柱の深部筋活性化、脊柱の回旋

座位で足は骨盤幅。体幹を回旋し回旋側の手を背もたれ、反対側を大腿の横に置く、背骨



頸部を回旋して遠くを見るように深呼吸を行う。左右5～10回

バリエーション①手を胸の前で合掌しゆっくりと回旋、痛みのないところで止まり軽くお腹を凹ませ大きく吸気し息を吐き出す。息を吸って吐きながら反対側へ回旋する。



## エクササイズ⑧座位でのストレッチ

【部位・狙い・目的】

整形外科疾患の予防

骨盤周囲の動きの促進

- ① 座位にて片側の脚を進展し体幹をゆっくり前屈、下肢後面の伸張を体感してもらう。一度戻し、もう一度前屈し10秒ストレッチ。運動に慣れてきたらより深く行う。



- ② 座位にて一方の下腿を反対側の大腿に乗せ、膝を両手で反対側の肩に引き寄せる。臀部の伸張感を感じ10秒保持、次に引き寄せている膝を戻し体幹を前屈する。臀部下部の伸張感を10秒保持する。



## エクササイズ⑨仰臥位での運動①

【部位・狙い・目的】

インナーマッスルの評価と強化

股関節・腰椎周辺のリラクゼーション

### ① 風船エクササイズ (インナーマッスルの活性化)

仰臥位にて手で持ち風船を膨らませます。慣れてきたら手を使わずに膨らませます。  
モニタリングとして両膝を片側に倒す動作が良くなる。



## エクササイズ⑩仰臥位での運動②～股関節・骨盤・腰椎～

【部位・狙い・目的】

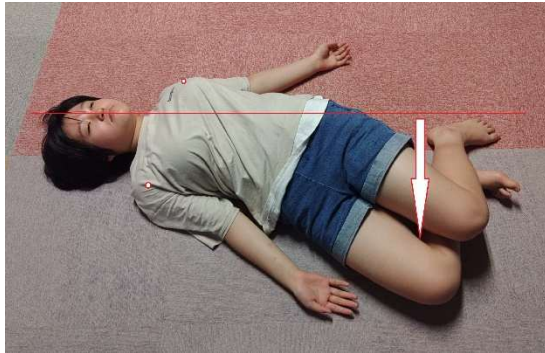
脊柱の深部筋活性化、脊柱の回旋

大腿筋膜張筋、大殿筋のストレッチ

股関節・骨盤・腰椎の運動

① 仰臥位で下肢を骨盤幅に開排、足尖が近づいたり離れたりの股関節内外旋を繰り返す。慣れたら股関節・骨盤に意識をして行う。呼吸はリラックスして行う。

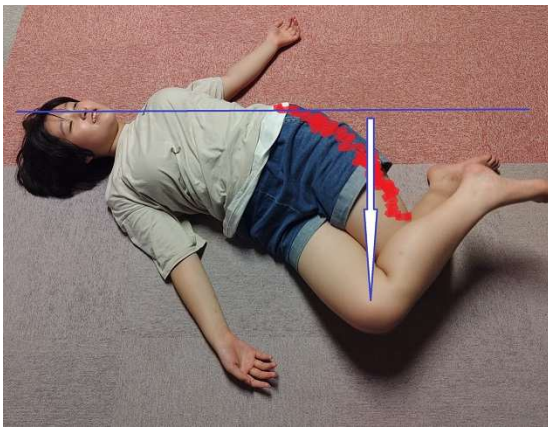




② 股関節・膝関節屈曲で膝を立て両膝をそろえて左右に倒す。呼気で倒し、吸気で戻す。繰り返す事で骨盤・脊柱の動きが出てくる。



②で痛みのない人は片側の脚を片側の脚に乗せ行う。上になっている側に倒した際は伸展側の大腿筋膜張筋のストレッチ、下になっている側に倒した際は伸張側の大殿筋などの伸張が出る。10～20回繰り返し反対側も同じに行う。





## エクササイズ⑩仰臥位での運動③～ヒップリフト～

【部位・狙い・目的】

脊柱の深部筋活性化、脊柱のコントロール

仰臥位・両膝立位で恥骨に両手を置き恥骨を引き上げる、慣れたら少しヒップを持上げる。恥骨を引きあげ、腰椎の後弯ができ大殿筋の活動を利用してヒップリフトを行う。

脊柱一つ一つのコントロール、深部感覚を養う。運動になれた手を床に降ろしリフトの高さを上げて行く。降ろすときは胸椎・胸腰椎移行部・腰椎・骨盤恥骨が降りてくる意識で行う。

**注) 恥骨引き上げ時も体幹リフト時も腰椎の過伸展はしない (お腹が出ない)**



## エクササイズ⑩仰臥位委での運動④～膝抱え～

【部位・狙い・目的】

屈伸方向への脊柱の深部筋活性化

- ① 仰臥位で両膝をゆっくり屈曲し両手で抱え胸部に近づける。この時に骨盤・下部腰椎がゆっくりと曲ることを意識し、頭を持ち上げこの状態で3秒間キープし頭からおろし手をゆっくり離し骨盤を戻し足もゆっくり降ろす。



- ② 膝立仰向けから膝を腹部の前に持上げ、自転車をこぐように動かし声をだして10数える。声を出すことでアウトターが抑制されインナーマッスル優位の運動ができる。足をゆっくり膝立位に戻す。足がバタンと降りる人はアウトターが優位でインナーマッスルがあまり使えていない。



### エクササイズ⑬腹臥位での運動③

【部位・狙い・目的】

屈伸方向への脊柱の深部筋活性化、深部背筋の活性化  
前鋸筋を中心とした肩甲帯の安定性向上

- ① ちっちゃな背筋；腹臥位で手を頭のやや上側方に置き、頸部に荷重のみ持上げる（動きはない）慣れたら頭部と上肢帯を持上げる（動きはない）、ゆっくり腕を降ろし次いで頭を降ろす。次に頭・上肢帯・腿を床から持上げる（動き無い）、ゆっくりと腿・上肢帯・頭の順で戻す。ゆっくりと調整できていれば深部筋が使えている。



- ② 肘立てふせ；肘立てで胸椎・頸椎は同じ状態でゆっくりと上下運動する。この運動により前鋸筋などの活動が活性化、小胸筋の遠心性収縮、僧帽筋の遠心性収縮、肩甲帯周囲・胸椎周囲が整えられる。慣れたら膝で荷重、さらにはつま先荷重で行う。



## エクササイズ⑭四つ這いでの運動③～キヤット&ドッグ～

【部位・狙い・目的】

四つ這いでの脊柱深部感覚の活性化

脊柱の可動性向上

殿筋背筋群の活性化、

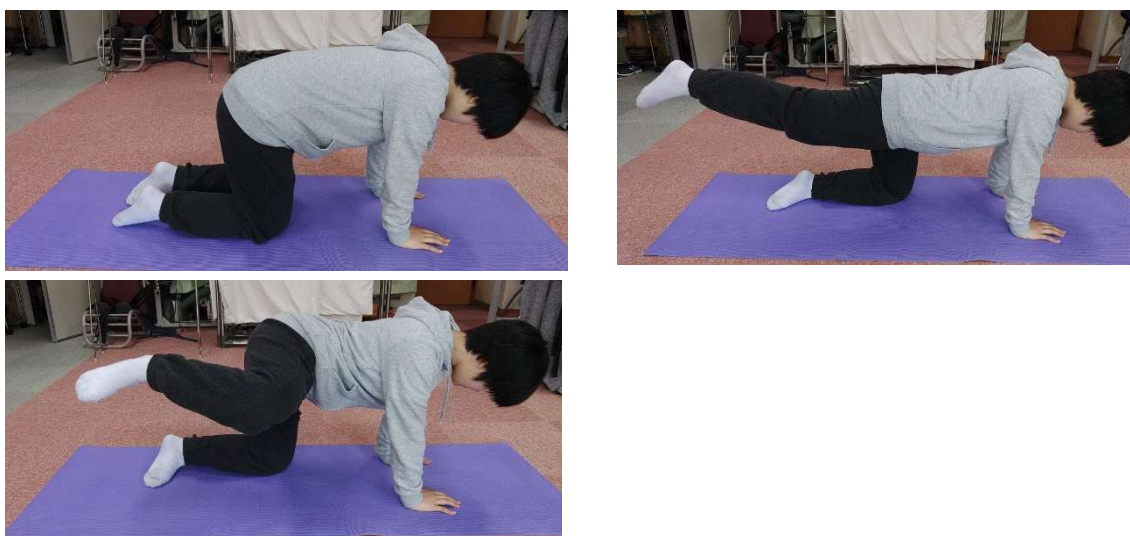
キヤット&ドッグ：四つ這い姿勢で、臍を覗きながら脊柱の後弯、前を見ながら脊柱を伸展。体のキツさが無い状態で行い徐々に動く範囲を広げて行く。



## エクササイズ⑮四つ這いでの運動④～ヒップローテーション～

【目的】股関節のアライメント調整と可動性の向上

ヒップローテーション：一脚を後ろに伸ばし次に股関節・膝関節を屈曲しながら横に持ってきて元に戻す。伸展側の殿筋・背筋の活性化と支持側の中殿筋の活動も重要。横にスライドしたりする場合は腹筋や殿筋の活動が弱いことを示す。





## エクササイズ⑩膝立ちでの運動

【部位・狙い・目的】

腸腰筋のストレッチ・活性化

股関節伸展位での姿勢維持

狭い支持基底面での姿勢調整

片膝立の腸腰筋のストレッチ姿勢から前後にゆっくりと動かす。腸腰筋のストレッチにもなるが①股関節伸展位での姿勢維持②狭い支持基底面での姿勢調整が重要。



## エクササイズ⑪スクワット

【部位・狙い・目的】

全身運動

足関節・膝関節・股関節の連動

立位で両手を前に出し、臀部をつき出すようにしゃがんでいく。この際、膝は出て良いので股関節・膝関節・足関節が均等に動くようにする。立ち上がる時は万歳をするようにしてもどる。このスクワットの特徴はどこにも疲労感が出ない。



## エクササイズ⑱スクワット②

【部位・狙い・目的】

足関節の安定性獲得

椅子を用意し背もたれに両手を添え、腰を軽く落とし小さなスクワットの姿勢をとる。そこからゆっくりつま先立ちになりゆっくり戻す。3回振り返す。足関節全体の安定性の獲得できる。アウターが優位の人にはゆっくり行えない。上手く底屈位にできない場合は片足ずつ行う。

