

めぐろ手ぬぐい体操 テキスト



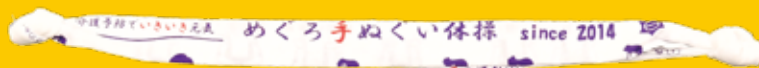
MEGUROKU KAIGYOBOU

目黒区

めぐろ手ぬぐい体操とは…

高齢期に必要な運動を総合的に取り入れた、目黒区のオリジナル体操です。
簡単な動きでいつでも、どこでも、だれとでも行うことができます。

手ぬぐいの両端を結んでください。
(結び目ができるべく端になるように)



- ◆ 最初から順番に体操を進めていくと効果的です。
時間が足りない場合は、それぞれの運動の回数を減らして行いましょう。
- ◆ 毎回きちんと行いましょう。
慣れてくると自己流になりがちですが、図を確かめながら、丁寧に行いましょう。
- ◆ 呼吸を止めないように、号令をかけあいながら行いましょう。
- ◆ 背筋を伸ばして行いましょう。
反りすぎないように気をつけてください。

体操を安全に行うために…

- 1 通院中の方は、体操を行うことについて、主治医に相談してください。
- 2 体調がすぐれない時は、無理をせずお休みしましょう。
- 3 次のような時は体操はお休みください。
 - ・ 安静時に収縮期血圧が 180mmHg 以上、または拡張期血圧が 110mmHg 以上である場合
 - ・ 安静時脈拍が 110 拍/分以上、または 50 拍/分以下の場合
 - ・ いつもと異なる脈の不整がある場合
 - ・ 関節痛、腰痛などの慢性的な症状の悪化
 - ・ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合
(厚生労働省「介護予防マニュアル平成 24 年 3 月改訂版」運動機能向上マニュアルより)
- 4 休憩と水分補給は十分にとりましょう。
- 5 運動などを行う場合は、傷害保険等のご検討をお勧めします。

準備運動

(1) 深呼吸 4回

(2) 肩の上げ下げ 4回

(3) 座ったままでウォーキング

8×4回

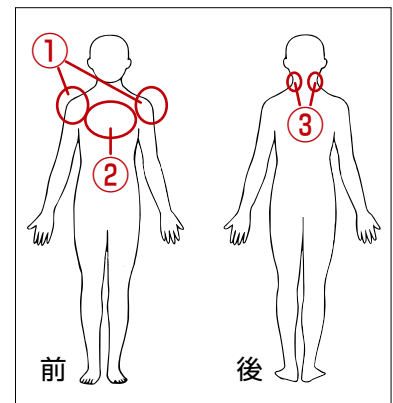


① 肩の運動

両手を上げる・下げる。 4回

呼吸方法

- ・腕を持ち上げる：大きく吸い込む
- ・腕を下ろす：ゆっくりと吐き出す



使用する筋肉とその動き

- ① 三角筋：腕を前・横・後ろへと持ち上げる。
- ② 大胸筋：腕を前・内側へ持ち上げて固定する。胸板を作り、深い呼吸を助ける。
- ③ 肩甲挙筋：肩甲骨の持ち上げと固定。

② 体側の運動

体を軽く横へ倒す。 4回

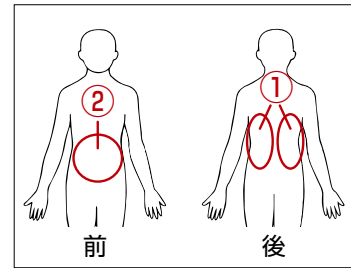
呼吸方法

- ・ からだを横へ倒す：ゆっくりと吐き出す
- ・ からだをまっすぐに戻す：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

- ① 広背筋：腕を大きく持ち上げた際に後ろに引きつける。
- ② 腹斜筋：腹筋の一部で腹部の固定。からだを斜めにひねる。

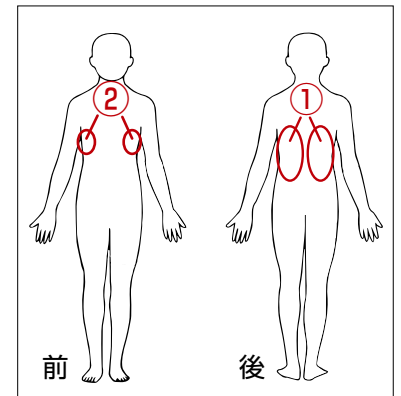
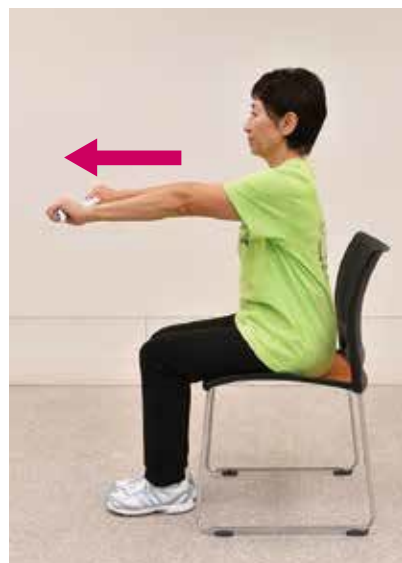


③ 腕・肩の運動

胸の前から、両手を伸ばす。 4回

呼吸方法

- ・ 腕を前へ押し出す：ゆっくりと吐き出す
- ・ 腕をひきつける：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

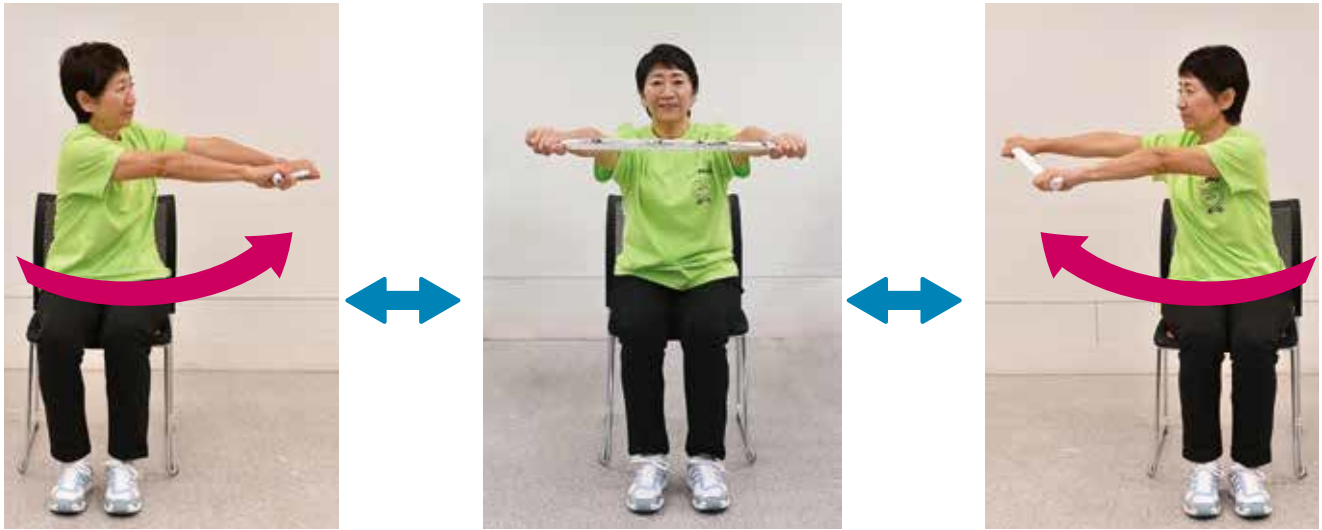
- ① 広背筋・菱形筋・大円筋・肩甲挙筋：肩甲骨を脊柱へ引き寄せて固定する。
- ② 前鋸筋：肩甲骨を固定し、腕を前へ押し出す。

④ 体の回旋運動

両腕を前へまっすぐに伸ばしたまま、右・左へひねる。 4回

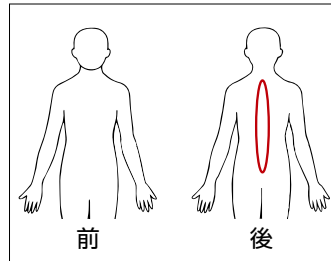
呼吸方法

- ・からだを右・左へひねる：ゆっくりと吐き出す
- ・からだをまっすぐに戻す：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

脊柱起立筋：背筋をまっすぐに伸ばす。

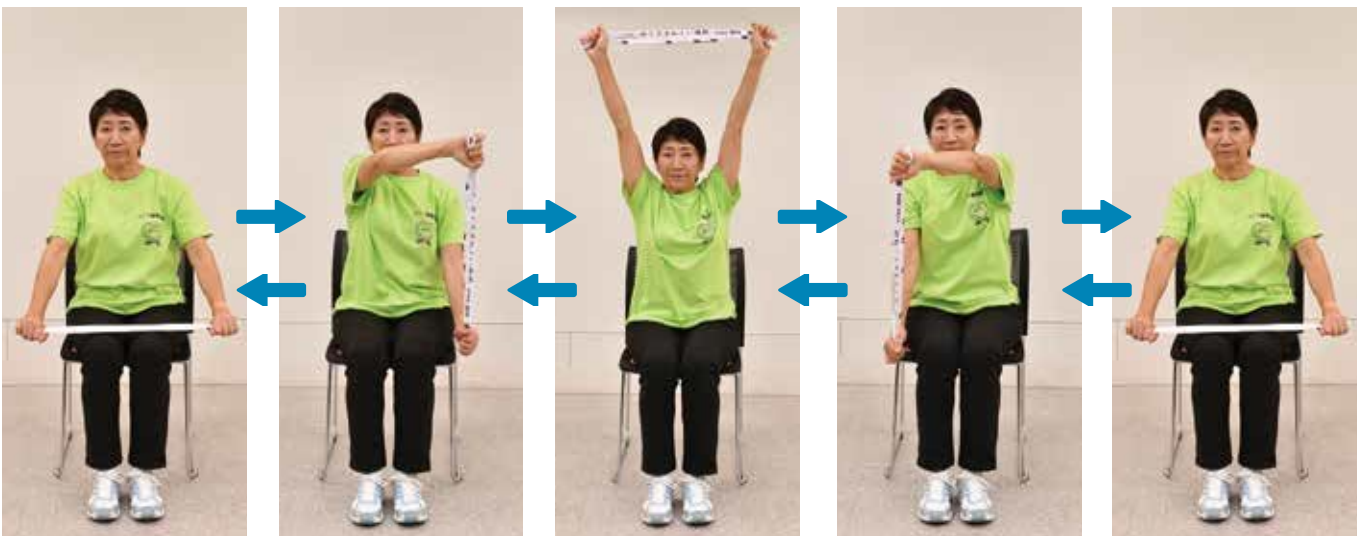


⑤ 腕・肩甲骨・体幹の運動

両手を伸ばし、手ぬぐいで四角を描くように、タテ・ヨコ、タテ・ヨコ。 2回

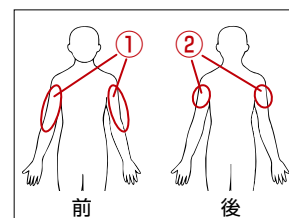
呼吸方法

- ・腕を左・右へ倒す：ゆっくりと吐き出す
- ・腕をまっすぐに戻す：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

- ① 上腕二頭筋：肘を曲げる。
- ② 上腕三頭筋：肘を伸ばす。

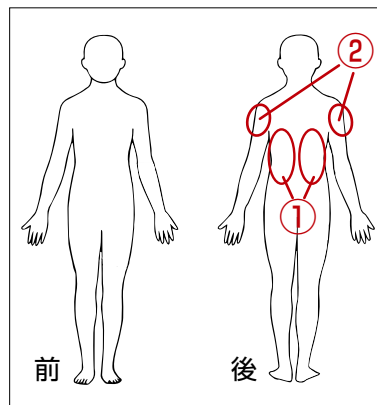


6 肩の運動

手のひらを上に向け、手ぬぐいを持つ。
両ひじを後ろに引く。 4回

呼吸方法

- ・ ひじを後ろへ引く：大きく吸い込む
- ・ 戻す：ゆっくりと吐き出す



使用する筋肉とその動き

- ① 広背筋・菱形筋・大円筋・肩甲挙筋：肩甲骨を脊柱へ引き寄せて固定する。
- ② 上腕三頭筋：肘を伸ばす。

7 首の運動

姿勢を正し、肩の位置はそのままで
(肩の力をぬいて) 行う。

呼吸方法

- ・ 首を動かす：ゆっくりと吐き出す
- ・ 首を戻す：大きく吸い込む

横に向く (右・左) 2回



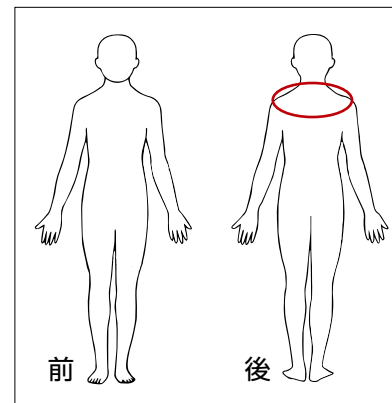
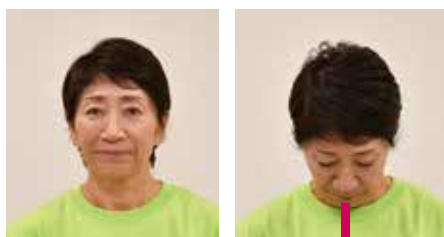
横に倒す (右・左) 2回



斜め下に倒す (右・左) 2回



下を向く 2回



使用する筋肉とその動き

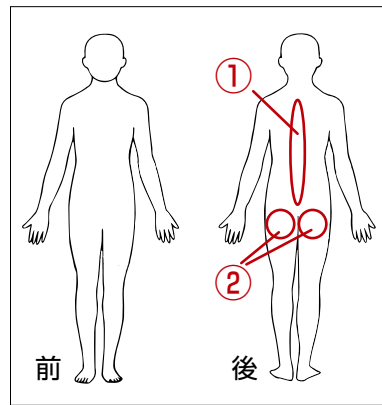
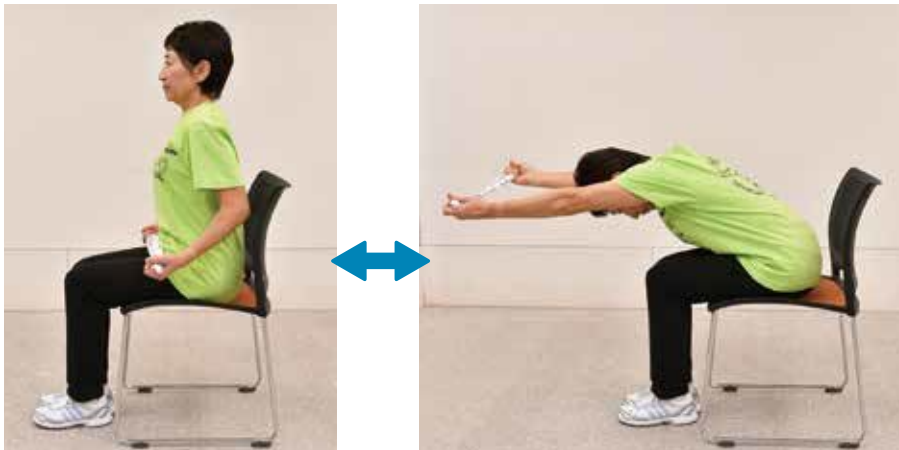
僧帽筋：首から肩にかけての筋肉で、首を支える。また、首をいろいろな方向へ動かす。

⑧ 背中と腰の運動 その1

手のひらを上に向け、前に突き出し
ながら上半身を倒す。 4回

呼吸方法

- ・ からだを前へ倒す： ゆっくりと吐き出す
- ・ からだを起こす： 大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

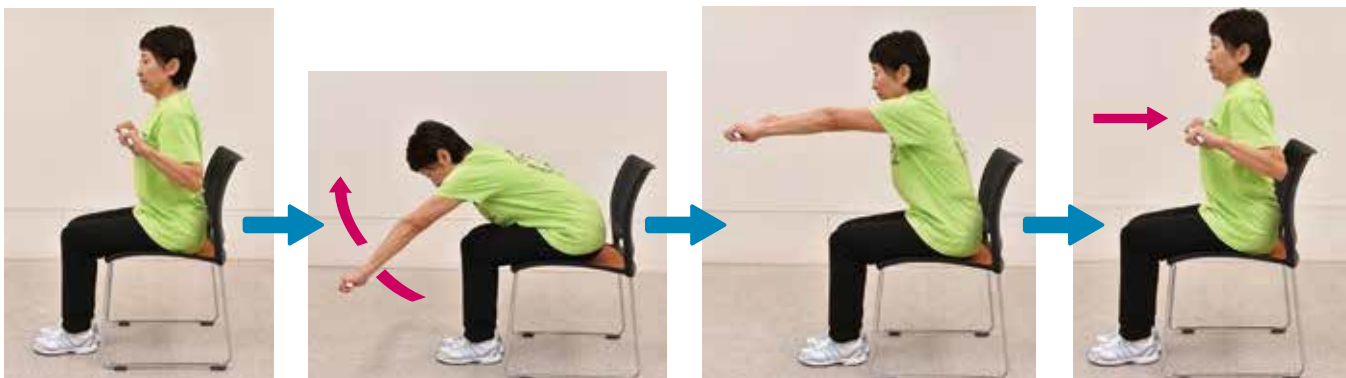
- ① 脊柱起立筋：背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 大臀筋：背中から腰をまっすぐに伸ばす。
足を後ろ側へ持ち上げる。

⑨ 背中と腰の運動 その2

舟をこぐようからだを前へ倒し、伸
ばした腕を下からすくい上げる。
伸ばした腕を胸に引きつける。 4回

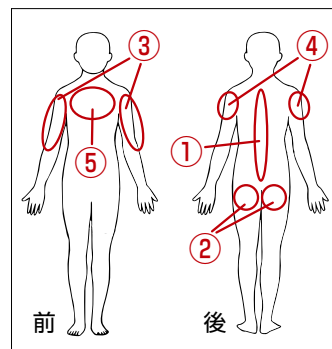
呼吸方法

- ・ 腕を下に伸ばし、からだを前へ倒す
： ゆっくりと吐き出す
- ・ まっすぐに伸ばした腕を胸に引きつける
： 大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

- ① 脊柱起立筋：背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 大臀筋：背中から腰をまっすぐに伸ばす。
足を後ろ側へ持ち上げる。
- ③ 上腕二頭筋：ひじを曲げる。
- ④ 上腕三頭筋：肘を伸ばす。
- ⑤ 大胸筋：腕を前・内側へ持ち上げて固定する。胸板を作り、
深い呼吸を助ける。



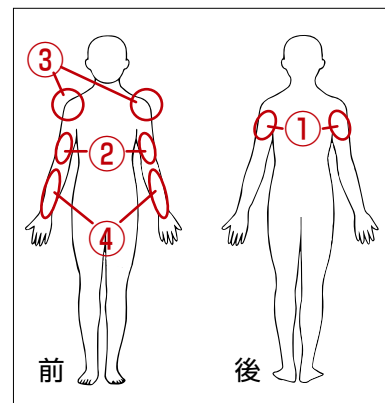
座ったままでウォーキング 8×4回
(P.1 準備運動(3) 参照)

10 手の運動 その1

両端の結び目を、息を吐きながら強く握る。 8回

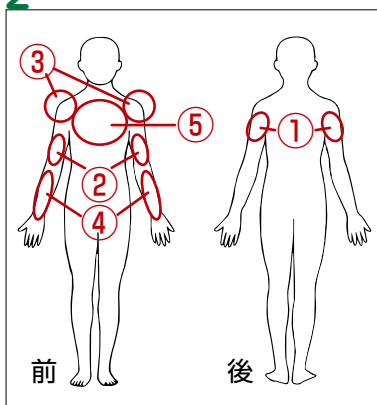
使用する筋肉とその動き

- ① 上腕三頭筋：肘を伸ばす。
- ② 上腕二頭筋：肘を曲げる。
- ③ 三角筋：腕を前・横・後ろへと持ち上げる。
- ④ 前腕屈筋群：手を強く握ったり、手首をひねる時に働く。



11 手の運動 その2

手ぬぐいしぼり。
4回



使用する筋肉とその動き

- ① 上腕三頭筋：肘を伸ばす。
- ② 上腕二頭筋：肘を曲げる。
- ③ 三角筋：腕を前・横・後ろへと持ち上げる。
- ④ 前腕屈筋群：手首を内側にひねったり手を握る。
- ⑤ 大胸筋：腕を上げる、曲げる、呼吸を助ける。

12 胸と腕の運動

手ぬぐいの端を持ち、肘を曲げて首のあたりから頭の上へ伸ばす。 4回

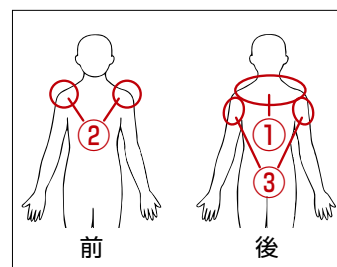
呼吸方法

- ・腕を持ち上げる：ゆっくりと吐き出す
- ・腕を下ろす：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

- ① 僧帽筋：首から肩にかけての筋肉で、首を支える。また、首をいろいろな方向へ動かす。
- ② 三角筋：腕を前・横・後ろへと持ち上げる。
- ③ 上腕三頭筋：肘を伸ばす。

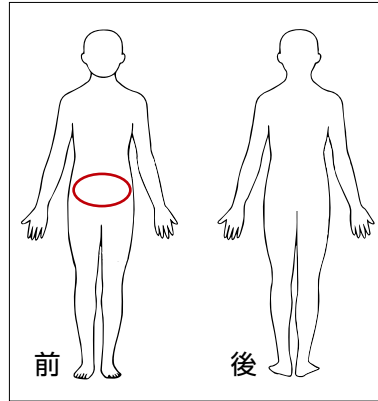


⑬ 足の運動 その1

両手をおへその高さにし、片足ずつ足を上げ、ひざでゆっくり手ぬぐいにタッチする。 4回

呼吸方法

- ・足を上げる：ゆっくりと吐き出す
- ・足を下ろす：大きく吸い込む

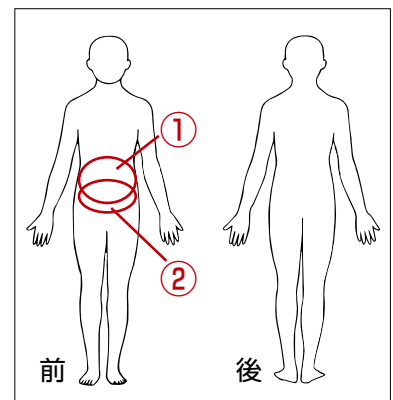


使用する筋肉とその動き

腸腰筋：ひざを上げ、足を前にけり出す。

⑭ 足の運動 その2

手ぬぐいをU字にして、その上から片足を通す。 4回



きつい場合は片手に手ぬぐいを持って行う。

使用する筋肉とその動き

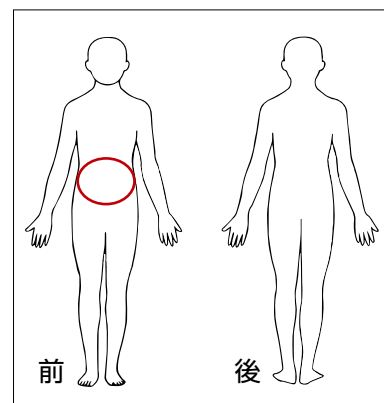
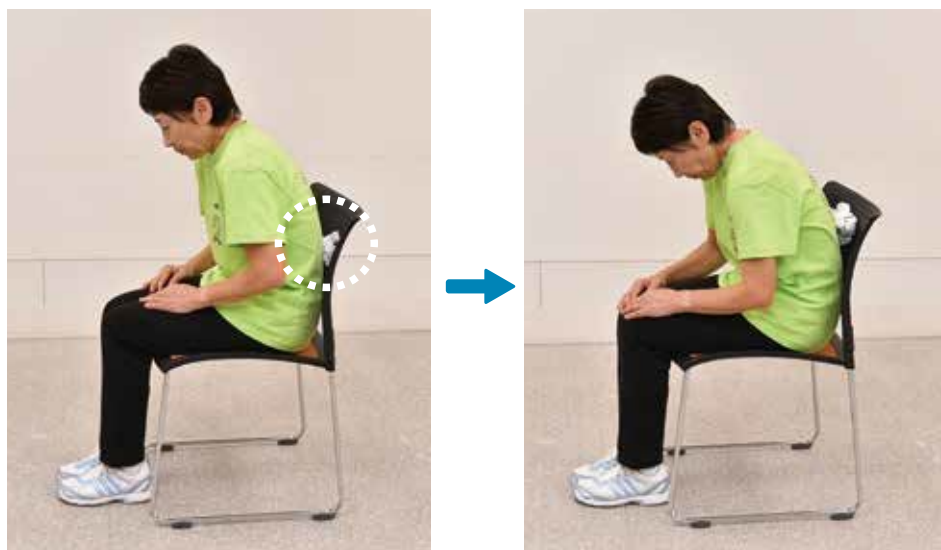
- ① 腹筋群：姿勢を保ち、脊柱を支え、腰痛を予防する。
- ② 腸腰筋：ひざを上げ、足を前にけり出す。

15 腹筋運動

手ぬぐいを丸めて背中へ。
お腹に力を入れておへそを見る。
8回

呼吸方法

- ・ おへそを見る：ゆっくりと吐き出す
- ・ なおる：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

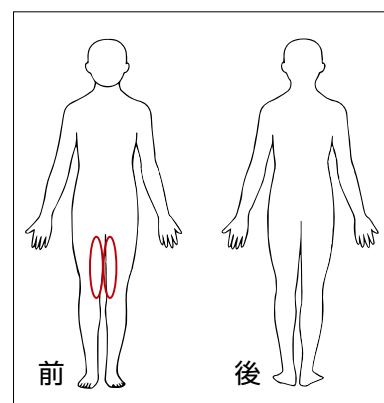
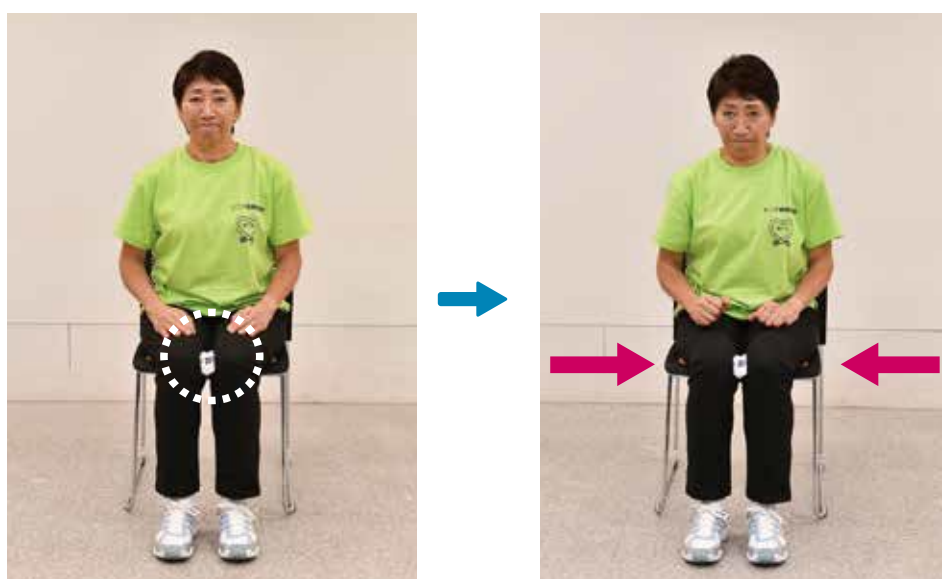
腹筋群：姿勢を保つ。脊柱を支え、腰痛を予防する。

16 足の運動 その3

手ぬぐいを丸めて両ひざの間にはさみ、
手ぬぐいをつぶす。 8回

呼吸方法

- ・ つぶす：ゆっくりと吐き出す
- ・ ゆるめる：大きく吸い込む

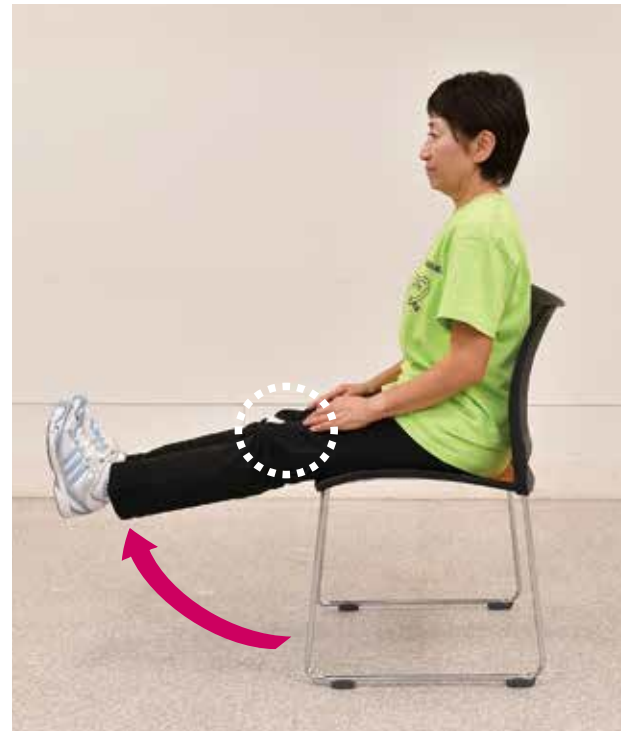


使用する筋肉とその動き

大腿内転筋群：足を閉じるときに働く。歩行時に
両足を引きつけ歩行を安定させる。

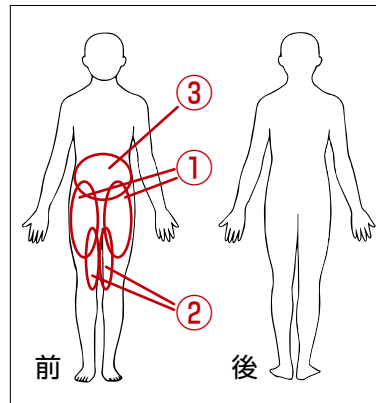
17 足の運動 その4

手ぬぐいを両ひざの間にはさみ、
両足をゆっくり伸ばす。 4回



呼吸方法

- ・両足を伸ばす：ゆっくりと吐き出す
- ・両足を下ろす：大きく吸い込む

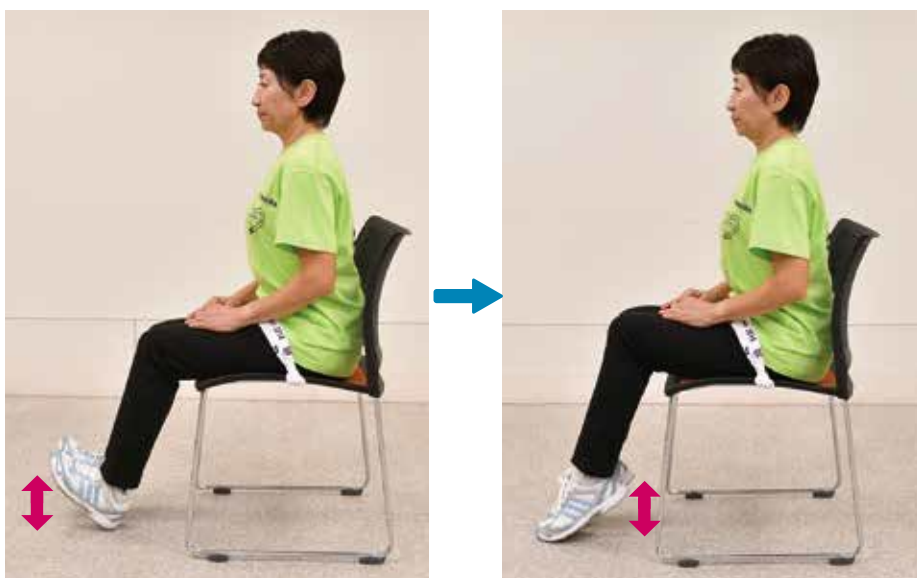


使用する筋肉とその動き

- ① 大腿四頭筋：立ち上がり、階段の昇り降り、膝への負担を軽減させる。
- ② 大腿内転筋群：足を閉じるときに働く。歩行時に両足を引きつけ歩行を安定させる。
- ③ 腹筋群：姿勢を保つ。脊柱を支え、腰痛を予防する。

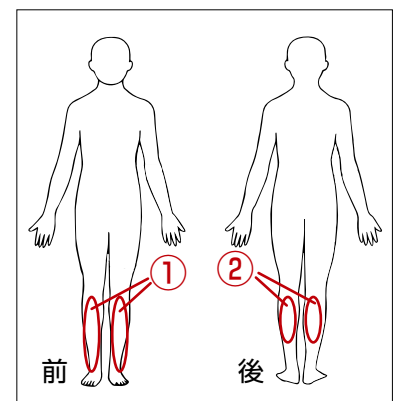
18 足の運動 その5

つま先で床をトントン16回、次にかかと
で床をトントン16回



使用する筋肉とその動き

- ① 前脛骨筋：つま先を持ち上げる筋肉。すり足を予防する。
- ② 下腿三頭筋：床をける時に働く。歩行をスムーズにする。



19 下肢を鍛える その1

椅子からの立ち上がり。 4回

(ここから手ぬぐいは
使いません)

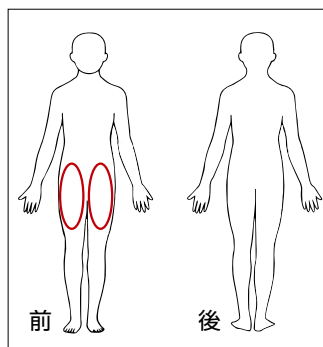
呼吸方法

- ・座る：ゆっくりと吐き出す
- ・立つ：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

大腿四頭筋：立ち上がり、階段の昇り降り、
ひざへの負担を軽減させる。



20 下肢を鍛える その2

椅子の後ろにまわり、背もたれにつかまって
ウォーキング。 8×4回

21 下肢を鍛える その3

椅子の背もたれにつかまり、片足立ち。
各足1分間ずつ。(バランス運動)

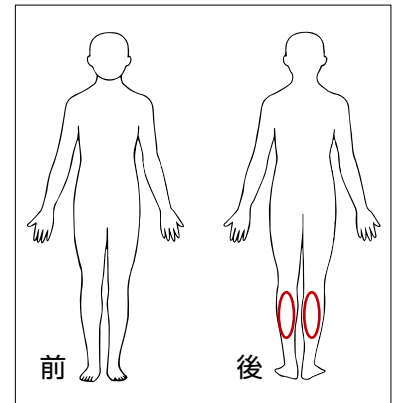


22 下肢を鍛える その4

椅子の背もたれにつかまり、かかと上げ。
8回

呼吸方法

- ・ かかとを上げる：ゆっくりと吐き出す
- ・ 下ろす：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

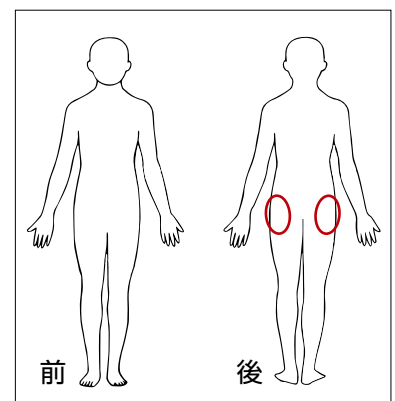
下腿三頭筋：床をける時に働く。歩行をスムーズにする。

23 下肢を鍛える その5

椅子の背もたれにつかまり、足の横上げ。
右8回、左8回

呼吸方法

- ・ 足を上げる：ゆっくりと吐き出す
- ・ 下げる：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

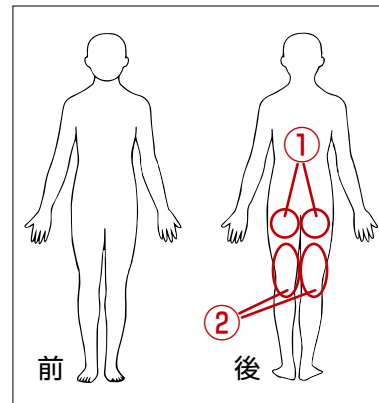
中臀筋：歩行時のふらつきを減らす。体重が片足にかかった時にバランスを保つ。

24 下肢を鍛える その6

椅子の背もたれにつかまり、足を後ろへ伸ばす。
右8回、左8回

呼吸方法

- ・足を伸ばす：ゆっくりと吐き出す
- ・なおる：大きく吸い込む



使用する筋肉とその動き

- ① 大臀筋 ②ハムストリング
歩くときに体を前に押し出す。
立ち上がり、階段の昇り降りを安定させる。

クーリング ダウン

- ① 10 数えながら指折り・ひらく 2回



—効果—
指の動きをスムーズにする。

- ② 指の腹を合わせて指をそらせる 4回



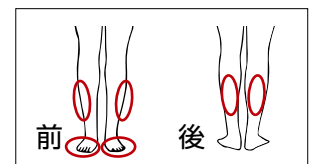
—効果—
腱鞘炎予防。

- ③ 足指でグー・チョキ・パー 8回



使用する筋肉とその動き

足趾屈筋群、足趾伸筋群：立位・歩行
動作を安定させる。



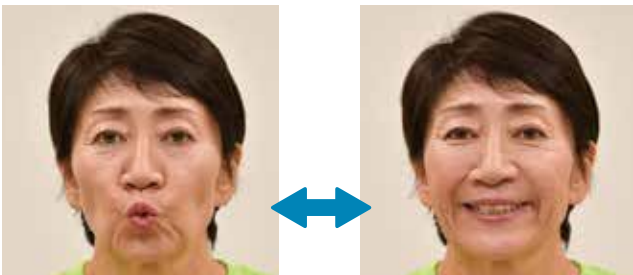
お口の体操

いつまでもしっかりと噛んで、美味しく食事を楽しめるよう、お口のまわりの筋肉を動かしましょう。

(1) 口を大きく開ける 閉める



(2) 唇を突き出す 横に引く



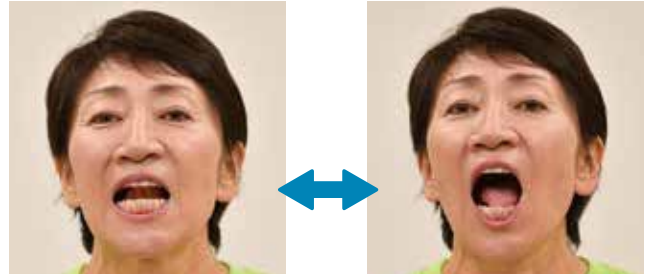
(3) 舌を出す もどす



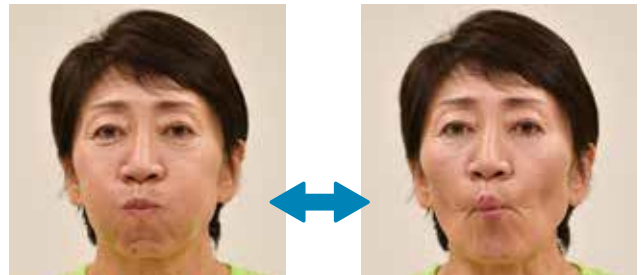
(4) 舌先を右へ 左へ動かす



(5) 舌先を上歯の裏 下歯の裏につける



(6) 頬を膨らます へこませる



(7) 鼻から息を吸う 口から吐く

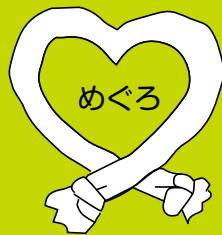


(8) 息をいっぱい吸ってから「あー」と声を出す



- ・話す程度の声量で、なるべく長く、遠くへ声を飛ばすイメージで行いましょう。
- ・姿勢は猫背にならず、また反りすぎないように肩の力をぬきます。

MEGUROKU KAIGYOBOU



介護予防でいきいき元気

目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係
〒153-8573 東京都目黒区上目黒 2-19-15
Tel : 03 (5722) 9608

- めぐろ手ぬぐい体操制作・監修
目黒区 健康福祉部介護保険課介護予防係
アクティブライフ研究所 高尾都茂子 (健康運動指導士)
国家公務員共済組合連合会 三宿病院 リハビリテーション科 田村龍太郎 (理学療法士)
- 協力
目黒区シニア健康応援隊の皆さん
- テキスト・DVD 制作
株式会社アートイディア

★当テキストの文章・画像等の無断転載・複製を固く禁じます。

発行 2018年3月31日