

# 新座市 運動 プログラム集



新座市イメージキャラクター  
ゾウキリン

新型コロナウイルス感染症拡大により、外出の機会が減り、これまでの生活よりも身体活動量が減少することが想定されます。今後も、健康な生活を送るためには、健康づくりと感染予防をバランスよく行うことが大切です。

そこで、本プログラム集では、身体活動量の維持を目的として、自宅で簡単に取り組めるストレッチや筋力トレーニングをご紹介します。

あわせて、健康維持に大切なバランスのよい食事の摂り方及びお口のケアについても掲載しているので、健康づくりの一助としてご活用ください。

ご家族みなさんで  
取り組んでみて  
ください！

## もくじ

- 自宅で簡単にできるストレッチ・筋力トレーニング  
【ストレッチ編】 P.2
  - 自宅で簡単にできるストレッチ・筋力トレーニング  
【筋力トレーニング編】 P.6
  - バランスのよい食事 P.10
  - お口のケア P.11
- 感染予防・体操動画・新座市健康長寿ポイント事業 裏表紙

# ＼自宅で簡単にできる/ ストレッチ・筋力トレーニング

企画・撮影  
(公財) 新座市スポーツ協会

本プログラム集では、座って行うプログラムを中心に紹介しています。  
立って行うプログラムは、市のホームページに掲載しています。座った状態で無理なくできるようになった方は、ぜひご覧ください。



◀立って行うストレッチ・筋力トレーニングはこちらから



運動するときはこちらに注意！

- ①安定した椅子を使う。
- ②水分補給をする。
- ③スペースを確保する。
- ④快適な室温に設定する。
- ⑤息を止めない。

## ストレッチ編 / stretch

### ➤ 1 肩のストレッチ

①~③



＼立って行う場合も同じ流れで実施！／

- ① 腕を前に出し、反対の手で下から腕をすくうようにして胸の方へ近づける。

★肩は下げるように！

- ② 5秒間、姿勢を維持する。
- ③ 腕を入れ替え、反対側も同様に行う。

できるものから、  
少しずつ取り組んで  
みるゾウ



### ➤ 2 体側のストレッチ

- ① 片手を椅子の横に置き、反対側の手を体の横からゆっくりと上げる。

立って行う場合も  
同じ流れで実施！

※立位の場合は、片手を腰の横に置く。



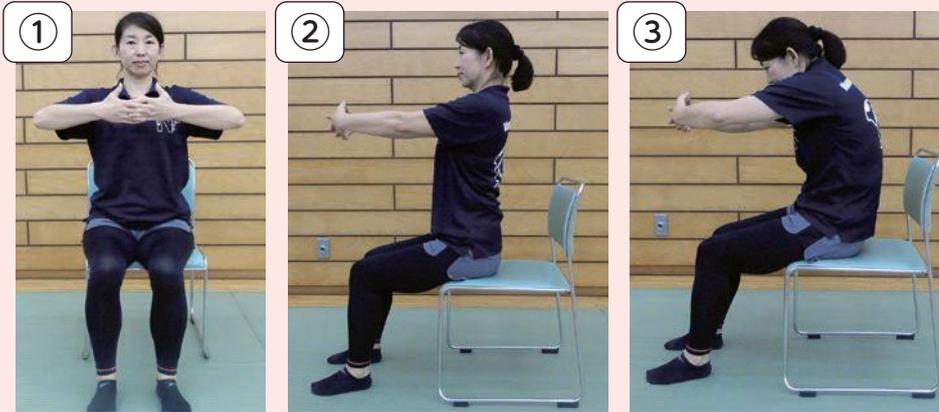
- ② 息を吸い、吐きながらゆっくりと体を横に倒す。

★体が前に倒れないように！

- ③ 体の横が伸びたところで、5秒間姿勢を維持する。
- ④ ゆっくりと元の位置に戻る。
- ⑤ 反対側も同様に行う。

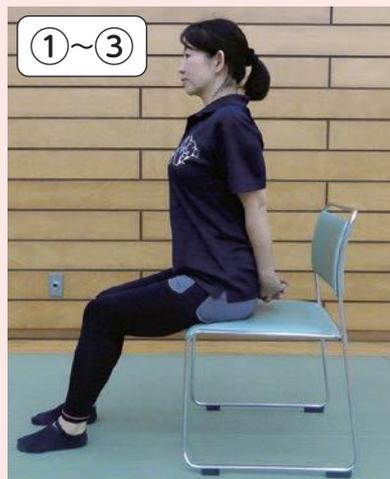
▶ 3 背中ストレッチ

／ 立って行う場合も同じ流れで実施！ ／



- ① 胸の前で手を組む。
- ② 組んだ手をゆっくりと前に出す。
- ③ 肘は軽く曲げ、肩甲骨が横に広がるように伸ばしていく。  
★肩に力が入らないように！

▶ 4 胸のストレッチ



手を後ろで組むことが  
きつい場合は、手で椅子を  
持ってもOK！

立って行う場合は、  
②から同じ流れで実施！

- ① 椅子に浅く座る。
- ② 手を後ろで組む。
- ③ 後ろで組んだ手を、息を吐きながら、下に向けて引っ張る。

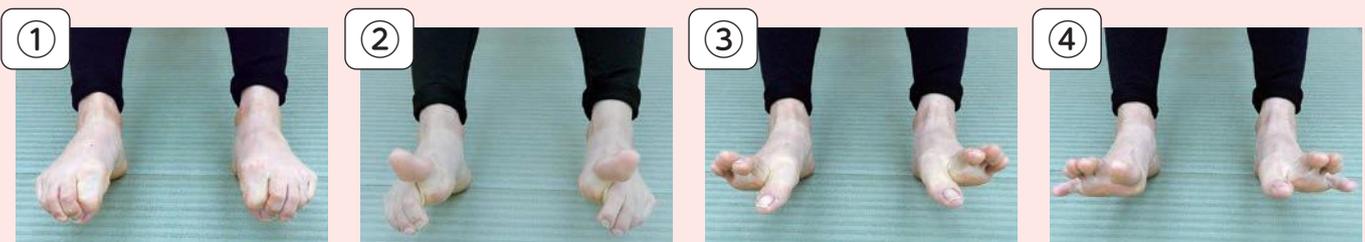


★あごは引き、胸は開くように！

▶ 5 足指の体操 (グー・チョキ・パー)

体が安定するよう椅子に座り、  
前に両足を投げ出す。

⚠ 足指がつりそうになったら、  
足裏を伸ばすなどして、無理はしない！



① 「グー」  
足指全部をまるめる

② 「チョキ」  
親指を上にする

③ 「チョキ」  
親指を下にする

④ 「パー」  
足指全部を大きく開く

# ＼自宅で簡単にできる／ ストレッチ・筋力トレーニング

## 6 裏もものストレッチ



- ① 座骨をしっかりと椅子につけ、両足の裏が床につく位置に座る。  
※座骨…お尻の下の2個の骨
- ② 片足を前に投げ出し、かかとを床につける。

＼ 立って行う場合は、まっすぐに立って実施！ /



- ③ 背中を伸ばし、息を吸って吐きながら、上体を骨盤から前に倒していく。
- ④ 自然な呼吸で5秒間、姿勢を維持する。
- ⑤ 足を入れ替えて、同様に行う。

★背中丸まらないように！

## 7 ふくらはぎのストレッチ



- ① 座骨をしっかりと椅子につけ、両足の裏が床につく位置に座る。  
※座骨…お尻の下の2個の骨
- ② 片足を前に出し、かかとを床につける。
- ③ 前に出した足のつま先をすねの方に引く。
- ④ 息を吐きながら、さらにかかとを遠くに押し出す。
- ⑤ 足を入れ替え、同様に行う。

## 8 すねのストレッチ

- ① 座骨をしっかりと椅子につけ、両足の裏が床につく位置に座る。  
※座骨…お尻の下の2個の骨
- ② 片足を前に出し、かかとを床につける。
- ③ 前に出した足のつま先を床に近づけていく。
- ④ 息を吐きながら、さらにつま先を床に近づける。
- ⑤ 足を入れ替え、同様に行う。



➤ 9 前もも・足の付け根のストレッチ



- ① 椅子に座り、両足を床にしっかりとつける。
- ② お尻を椅子から半分ずらす。  
★転倒予防のため、  
片手は股の間にある椅子の角、もう片手は椅子の横をつかむ！
- ③ お尻をずらした方の足を後ろに伸ばす。
- ④ 上体は起こし、体の中心辺りから、足の付け根や前ももが伸びるのを感じる。
- ⑤ 自然な呼吸で5秒間、姿勢を維持する。
- ⑥ 足を入れ替え、同様に行う。

《寝て行う場合》

★床にタオルなどを敷いてもOK！



- ① 床に横向きに寝る。
- ② 上側の膝を曲げ、同じ側の手で足首を持つ。  
★体が硬い人は、  
タオルを足首に引っ掛けて、  
そのタオルを手で持ってもOK！
- ③ 腰を反らさずに、かかとをお尻に近づける。
- ④ 自然な呼吸で5秒間、姿勢を維持する。
- ⑤ 足を入れ替え、同様に行う。



➤ 10 股関節のストレッチ

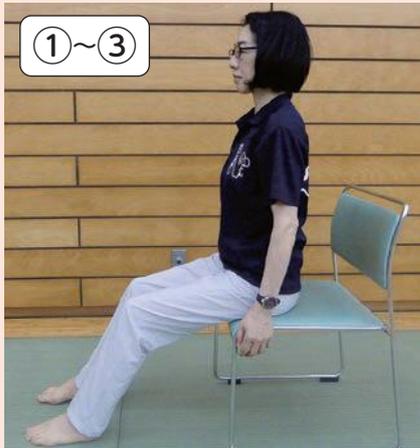


- ① 椅子にしっかりと座り、両足の裏は床につけ、無理のない範囲で、両足を左右に開く。
- ② 両手を太ももの上に置く。
- ③ 息を吸いながら背中を伸ばし、息を吐きながら上体を前に傾ける。
- ④ 自然な呼吸で5秒間、姿勢を維持する。

★姿勢に余裕があれば、  
太ももの内側に手を置く！

## 筋力トレーニング編 / muscle training

### 11 すねの筋力トレーニング



- ① 椅子に浅めに座り、両足の裏は床につける。
- ② 椅子の横を持ち、体を安定させる。
- ③ 足は腰幅に開き、つま先は平行にする。

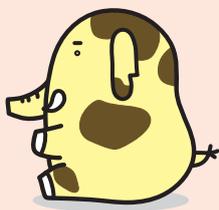


- ④ 両足を少し前に出し、つま先を上げ下げする。  
★つま先は、膝と同じ方向に上げる！

★1セット10回を目安として行い、無理なくこなせるようになったら、2～3セット行う！

転倒予防に効く！

### 12 ふくらはぎの筋力トレーニング



- ① 椅子に浅めに座り、両足の裏は床につける。
- ② 椅子の横を持ち、体を安定させる。
- ③ 足は腰幅に開き、つま先は平行にする。



- ④ 両足を手前に軽く引き、かかとを上げ下げする。  
★かかとを上げる時に、足の親指のつけ根に体重を乗せるように！

★1セット10回を目安として行い、無理なくこなせるようになったら、2～3セット行う！

足の蹴りだしが強くなって  
歩幅が広がる！

膝痛予防に効く！

▶ 13 前ももの筋力トレーニング



- ① 椅子に浅めに座り、両足の裏は床につける。



腰痛がある場合には、  
椅子の背もたれに背中を  
つけて深く座る！

- ② 椅子の横を持ち、お腹に力を入れて背筋を伸ばす。



- ③ 片足の膝を伸ばし、かかとを押し出す。  
息を吐きながら1秒間、姿勢を維持する。  
④ 元の位置に足を戻す。  
⑤ 足を入れ替え、反対側も同様に行う。

★1セット10回を目安として行い、無理なくこなせるようになったら、2~3セット行う！

転倒予防に効く！  
姿勢保持につながる！

▶ 14 足の付け根の筋力トレーニング



- ① 椅子に浅めに座り、両足の裏は床につける。



腰痛がある場合には、  
椅子の背もたれに背中を  
つけて深く座る！

- ② 椅子の横を持ち、お腹に力を入れて背筋を伸ばす。



- ③ 背筋を伸ばしたまま、片足の膝を引き上げる。  
息を吐きながら1秒間、姿勢を維持する。  
★膝を引き上げる時は、足首の力を抜く！  
④ 元の位置に足を戻す。  
⑤ 足を入れ替え、反対側も同様に行う。

★1セット10回を目安として行い、無理なくこなせるようになったら、2~3セット行う！

＼自宅で簡単にできる！  
ストレッチ・筋力トレーニング

15 太もも・お尻の筋力トレーニング (スクワット)

立ち座りが楽になる！

初級編



- ① 椅子に浅めに座り、両足の裏は床につける。
- ② 足は肩幅くらいに開き、つま先はやや外向きにする。
- ③ お腹に力を入れて背筋を伸ばし、手は足のつけ根に置く。

- ④ ③の姿勢を保ちながら、足の裏全体で床を押しながら立ち上がる。
- ⑤ お尻を後ろに引きながら股関節を曲げ、椅子に座る。

★立ち上がる時、また椅子に座る時に、膝がつま先より前にならないように！

★1セット5～10回を目安として行い、無理なくこなせるようになったら、2～3セット行う！

中級編



- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持つ。
- ② 足は肩幅くらいに開き、つま先はやや外向きにする。

- ③ お腹に力を入れて背筋を伸ばし、太ももが床と平行になるくらいまでお尻を後ろに引きながら、股関節を曲げる。

⚠ 膝に痛みがある場合には、痛みの出ないところまで曲げる！

★1セット5～10回を目安として行い、無理なくこなせるようになったら、2～3セット行う！



- ④ 足の裏全体で床を押しながら立ち上がる。
- ★お尻を後ろに引きながら股関節を曲げる時、また立ち上がる時に、膝がつま先より前にならないように！

上級編

① ②



③ ④



- ① 足は肩幅くらいに開き、つま先はやや外向きにする。
- ② 手は足のつけ根に置く。
- ③ お腹に力を入れて背筋を伸ばし、太ももが床と平行になるくらいまでお尻を後ろに引きながら、股関節を曲げる。

**!** 膝に痛みがある場合には、痛みの出ないところまで曲げる！

- ④ 足の裏全体で床を押しながら立ち上がる。
- ★お尻を後ろに引きながら股関節を曲げる時、また立ち上がる時に、膝がつま先より前に出ないように！

★1セット5～10回を目安として行い、無理なくこなせるようになったら、2～3セット行う！

立ち座りが楽になる！

▶ 16 太もも・お尻・体幹の筋力トレーニング (バックランジ)

① ②



③



④



⑤ ⑥



- ① 足は肩幅より少し狭めに開き、つま先は平行にする。
- ② お腹に力を入れて、背筋を伸ばして立つ。
- ③ 背筋を伸ばしたまま、無理のない範囲で片足を大きく後ろに引く。

**!** ふらつきそうな場合には、手は頭の後ろではなく、腰に置く！

- ④ 腰を徐々に床に近づけるように落としていき、息を吐きながら、この姿勢を5秒間、維持する。

★背筋を伸ばしたまま行う！

- ⑤ 元の姿勢にゆっくりと戻る。
- ⑥ 足を入れ替え、反対側も同様に行う。

★1セット5～10回を目安として行い、無理なくこなせるようになったら、2～3セット行う！

# バランスのよい食事

人は、生活するために必要なエネルギーや栄養素を食事から摂取しています。病気や身体機能の低下などによる食欲の低下から、普段の食事量が減少していくことで、気付かないうちに栄養不足（低栄養状態）になってしまふことがあります。低栄養状態は筋肉量や骨量の低下を招いたり、感染症にかかりやすくなるなどのリスクがあります。日頃から、バランスのよい食事をするように心がけましょう。

※疾病などで、医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、指導された内容を守りましょう。

## 今すぐスタート！

### 普段の食事をチェックしましょう。

以下の図や表を参考にバランスのよい食事（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなく摂れる食事）ができているか確認しましょう。

1日3食しっかり食べ、主食・主菜・副菜をそろえ、多様な食品を摂ることが大切です。特に高齢の方は、肉、魚、卵、大豆製品などを意識して摂るようにしましょう。

### 1食の中で、主食・主菜・副菜を意識して食べるようにしましょう



### 10食品群 「さあにぎやか(に)いただく」

以下の食品群のうち7つ以上をなるべく毎日摂りましょう。

<b>さ</b> かな	魚 干物や加工品、いか等	<b>か</b> いそう	海藻 のり等の乾物も
<b>あ</b> ぶら	油脂類 (油を使う料理)	<b>い</b> も	芋
<b>に</b> く	肉 ウインナー等の加工品も	<b>た</b> まご	卵
<b>ぎ</b> ゆうにゆう	牛乳 ヨーグルト等の乳製品も	<b>だ</b> いず	大豆 豆腐や油揚げなども
<b>や</b> さい	野菜 (緑黄色)	<b>く</b> だもの	果物

「さあにぎやか(に)いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

# お口のケア

口や歯の機能（噛む力・飲み込む力など）が衰えると、食事をしにくくなったり、誤嚥をおこしやすい、全身の健康に悪影響を及ぼします。

食後の歯みがきやうがいなどで口内を清潔に保ち、お口の体操などで口の機能を保ちましょう。また、定期的に歯科医の検診を受けることも大事です。

## 今すぐスタート！



### (1) ご自身の口腔状態をチェックしましょう。

まずは、下記の簡易チェック項目でご自身の口腔状態を確認し、低下している機能があったら改善に向けて取り組みましょう。

### (2) 正しい歯の磨き方(入れ歯の手入れの仕方)を確認しましょう。

歯みがきは口内を清潔に保ち、むし歯、歯周病、誤嚥性肺炎の予防のためにとても重要です。毎日の歯みがき・入れ歯の手入れをきちんと行いましょう。また、舌の手入れも行うと口臭予防にも効果的です。

### (3) 定期的に歯科検診を受けましょう。

セルフケアと専門家のケアで、噛んで飲み込むための口腔機能を保ちましょう。

## お口の健康チェック

(介護予防基本チェックリストより抜粋)

①	固いものが食べにくいですか	1. はい	2. いいえ
②	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
③	口がかわきやすいですか	1. はい	2. いいえ

- ①が「1. はい」：噛む力（咀嚼機能）が低下しているかも
- ②が「1. はい」：飲み込む力（嚥下機能）が低下しているかも
- ③が「1. はい」：口腔内の衛生状況が低下しているかも

ひとつでも  
当てはまったら、  
お口の体操を  
今すぐスタート！

## お口の体操

## ＼お口の元気アップ法／

(参考：日本歯科衛生士会「お口の体操」)

1

### 首と肩の運動

ゆっくりと肩の上下運動、肩回し、首の運動(左右に傾ける、左右にむける)を行う。

2

### 口の周りの体操

口を大きく開き「あ」の形にする。  
口をしっかり横に伸ばし「い」の形にする。  
口をしっかりすぼめて「う」の形にする。

3

### 頬の運動

左右の頬を交互に膨らませた後、両方の頬をすぼめる。

4

### 舌の運動

舌を左右、前後、上下に動かす。

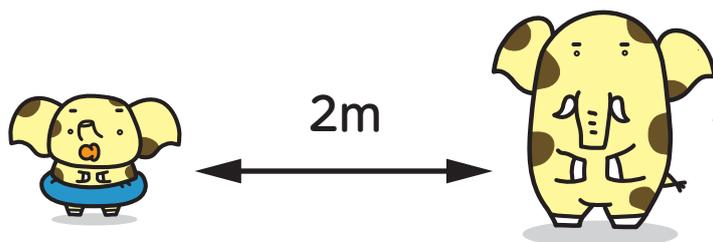
# 感染予防には、3つの基本を守りましょう！

## 1 身体的距離の確保

- 会話をする時は、可能な限り真正面を避ける。
- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あける。



厚生労働省  
新型コロナウイルス  
感染症ページは  
こちらから



距離を確保できれば、  
ウォーキングやジョギングも  
おすすめだゾウ

## 2 マスクの着用

- 外出時や屋内で会話をする時、人との間隔が十分取れない場合は、症状が無くてもマスクを着用する。

## 3 手洗い

- 帰宅したら、まず手や顔をすぐに洗う。  
(人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。)
- 調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- 30秒かけて、流水とせっけんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可能)

# 感染対策を徹底しながら、 健康維持にも努めていきましょう!!

## 自宅で簡身体操動画

本プログラム集に掲載しているストレッチや筋力トレーニングの一部の動画を市ホームページなどで公開しています。ぜひご覧ください。

新座市 自宅 体操

🔍 検索



◀動画はこちらから

## 新座市健康長寿ポイント事業

対象の介護予防活動に取り組んでポイントを貯めると、記念品に交換できます。(65歳以上市民限定) 詳しくは、市ホームページをご確認ください。

新座市 ポイント事業

🔍 検索



◀ポイント事業の詳細はこちらから