



～「ながらながら体操」とは～

- ◆健康寿命を伸ばし、いきいきと活動的な生活を送るためには、日頃の運動習慣が大切です。
- ◆つい運動不足になったり、運動が苦手な方でも、普段の生活の中で、ちょっとひと手間の工夫をすることで、家にいながら簡単に運動ができます。
- ◆家の中で、一人で、楽にできる、「ながらながら体操」をはじめましょう。

注意すること

- 痛みの出ない範囲で行い、無理はしないでください。
- 椅子や家具等が安定しているか、よく確認してください。
- こまめに水分摂取と室温調整をしてください。

ながらながら体操 基本編

寝ながらながら体操

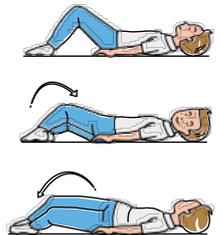
1 腹式呼吸をしましょう

- 両膝を立てて、両手をお腹に置きます。
- 鼻から吸って（お腹が膨らむ）口から吐き（お腹がへこむ）ましょう。
- なるべくゆっくり繰り返し行いましょう。



2 膝を立てて左右に倒しましょう

- 両膝をつけたまま床に近づくまで倒しましょう。顔は足と反対側を向き、その姿勢を保ちます。
- 左右交互に繰り返し行いましょう。



3 両膝を立ててブリッジしましょう

- 両膝を立て、両手を床につけてお尻を少しだけ持ち上げましょう。
- 慣れてきたら、背中が反らない程度に高く持ち上げましょう。



4 片膝を抱えてお腹にひきつけましょう

- 反対側の足はしっかり伸ばし、その姿勢を保ちましょう。左右交互に繰り返し行いましょう。



5 うつぶせで肘を立て胸を張りましょう

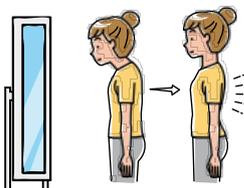
- 息を吸いながらゆっくり胸を張りましょう。
- 息を吐きながらゆっくり下ろしましょう。



鏡を見ながらながら体操

1 良い姿勢で立ちましょう

- お尻に力を入れて、あごを引き、まっすぐ立ちましょう。



2 首の運動をゆっくり行いましょう

- 口をしっかりと閉じて上下を向きましょう。
- 首の横を伸ばすように左右に倒しましょう。
- 首の筋を伸ばすように左右を向きましょう。



3 両肩を上げ下ろしましょう

- 胸を開いて、肩を耳に近づけるように上げ下ろしましょう。



タオルを使いながらながら体操

1 タオルを持ち前方から頭上に大きく持ち上げましょう

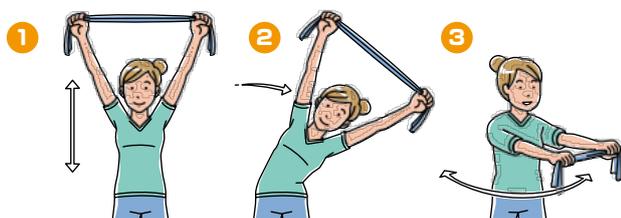
- 肘をしっかりと伸ばしましょう。
- 肩の筋肉をゆっくりと伸ばしましょう。

2 両手を上げて左右にゆっくり倒しましょう

- 体の側面をゆっくりと伸ばしましょう。

3 両手を前に伸ばし左右にひねりましょう

- 体全体を大きくひねりましょう。



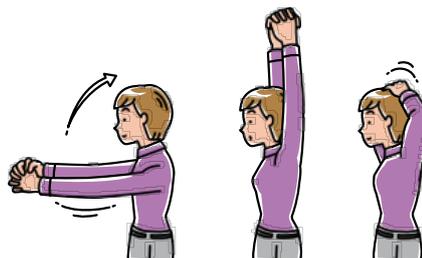
歯磨きしながらながら体操

- 足を肩幅に開いて、つま先と膝は同じ方向を向きましょう。
- 歯ブラシを持たない手は洗面台に置いてゆっくりと膝を曲げ伸ばしましょう。
- 猫背にならないようにしましょう。



髪を整えながらながら体操

- 両手を組んで前から頭の上に伸ばし、その姿勢を保ちましょう。
- それから、頭の上から後ろにかけて髪型を整えましょう。



テレビを見ながらながら体操

1 膝裏の筋肉を伸ばしましょう

- 片足を前に伸ばし、両手で膝に手を添えて軽く押しましょう。
- 左右交互に行いましょう。



2 股関節の筋肉を鍛えましょう

- 両手で片方の膝上から床方向に力をかけて、手と膝が押し合うように足を持ち上げましょう。



3 膝・股関節の筋肉を鍛えましょう

- 片足を前にまっすぐ伸ばして、足で自分の名前を書きましょう。小さな文字と、大きな文字で書いてみましょう。



4 膝と肘をつけて足踏みしましょう

- 左の膝と肘、右の膝と肘をつけましょう。
- 左の膝と右の肘、右の膝と左の膝のように交差して膝と肘をつけましょう。



5 ふくらはぎとすねの筋肉を鍛えましょう

- 椅子の背もたれに両手を置いて、足を肩幅に開きましょう。
- かかと上げとつま先上げを繰り返しましょう。



新聞や本を読みながらながら体操

1 股関節の内側・外側の筋肉を鍛えましょう

- 足を床から浮かし、肩幅に開きます。
- 膝を離れた状態から足拍手しましょう。
- 両膝がついた状態から足拍手しましょう。



2 つまづきによる転倒を防ぎましょう

- 左右交互に足を伸ばし、前後にステップしましょう。
- しっかり足を持ち上げてステップしましょう。



ながらながら体操 ステップアップ編

STEP
UP

一人ひとりの生活に根差した「自分だけの」ながらながら体操を行うためのポイントをお伝えします。

ポイント① 大風のように

腕や足、体全体を高く・大きく・遠くまで動かす



体の柔軟性を保ちます

ポイント② 水の流れるように

ゆっくりしたり早くしたり、運動スピードを工夫する



筋力を鍛えます

ポイント③ はやぶさのように

コツコツと一定時間運動を続ける



心肺機能を鍛え、体力をつけます

ながらながら体操のポイントを取り入れた体操の例

家族でバーベキューをしたいから、庭の手入れをしなくちゃな…でも…肩や体が硬くなって痛いからおっくうで…



カーテンの開け閉めをしながらながら体操

- いつもよりカーテンの高い部分を持って、開け閉めをしましょう。

ポイント① 大風のように



テーブルを拭きながらながら体操

- テーブルの端から端まで手を大きく前方・左右に動かすことを意識しながら、拭きましょう。

ポイント① 大風のように



窓拭きしながらながら体操

- 窓の端から端まで手を上下や左右によく伸ばして拭きましょう。

ポイント① 大風のように

- 低いところは、ゆっくり膝を曲げて重心を下げて姿勢を低くしましょう。

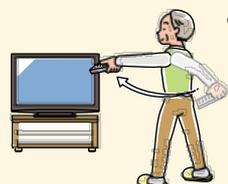
ポイント② 水の流れるように



テレビのリモコン操作をしながらながら体操

- 大きく手を伸ばして、左右にぐるっと体をひねったり、手を上方に大きく回しながらリモコンを操作しましょう。

ポイント① 大風のように



久々に友達と好きな温泉に行きたいわでも…長く歩いたり、周りの速さについていけるか少し心配…



歩きながらながら体操

- 一歩を大きく大股で歩きましょう。

ポイント① 大風のように

- 少し早めに歩きましょう。

ポイント② 水の流れるように

- 少しずつ歩く距離・時間を伸ばしましょう。

ポイント③ はやぶさのように



料理をしながらながら体操

- キッチンの端に手を添えながら、ゆっくり、早くかかとの上げ下げしましょう。
- 鍋の様子を見ながら、ゆっくり、早く前後へステップしましょう。

ポイント② 水の流れるように

- 洗い物をしながら左右へステップを続けましょう。

ポイント③ はやぶさのように



低い位置の物を取りながらながら体操

- 低い位置のものを取る時は、手だけを伸ばすのではなく、ゆっくりと膝を曲げて重心を下げ、取りたいものと同じ高さに近づきましょう。

ポイント② 水の流れるように



自分だけのながらながら体操を作ってみましょう！



1

毎日行うこと、よく行うことを書き出してみましょう

【毎日行うこと】

• (例) お風呂に入る

•

•

【よく行うこと】

• (例) 草木の手入れ

•

•

2

ながらながら体操のポイントを取り入れたら、どのような動きになるか考えてみましょう

ポイント① 大風のように

腕や足、体全体を高く・大きく・遠くまで動かす

ポイント② 水の流れるように

ゆっくりしたり早くしたり、運動スピードを工夫する

ポイント③ はやぶさのように

コツコツと一定時間運動を続ける

【さがみはら ながらながら体操の動画を見るには】

相模原市ホームページで動画を公開しています。

さがみはら ながらながら体操

検索



図書館等で貸し出ししています。

- 橋本図書館 緑区橋本3-28-1 ミウヰ橋本6階
- 市立図書館 中央区鹿沼台2-13-1
- 相模大野図書館 南区相模大野4-4-1
- 藤野中央公民館図書室 緑区小淵1992番地 2階

- ◆ながらながら体操は、この先続く皆さんの生活が豊かになるための体操です。
- ◆一人ひとりのしたいこと、好きなことがこれからもずっと「できる」「続けられる」ために、日頃のちょっとした時間を上手に使って、元気の貯金をしましょう。
- ◆自分だけの「ながらながら体操」を見つけて、生活の中で楽しみながら続けてください。

監修 高橋香代子(北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科作業療法学専攻)
河村 晃依(北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科作業療法学専攻)

制作・著作 相模原市



健康福祉局 地域包括ケア推進部 高齢・障害者支援課
TEL 042-769-9249 FAX 042-769-5708

令和3年12月発行