

しぞ〜か  
でんでん伝たいそう体操

実施マニュアル（立位編）



腕出せ！

足出せ！

元気出せ！！



静岡市

静岡市 地域リハビリテーション推進センター  
TEL 054-249-3182





# しぞ〜か でん伝体操

でん たいそう

## 〈名前の由来〉

- ・体操を広くみんなに伝えよう
- ・のんびりゆっくり焦らずにでんでん虫のようにコツコツ頑張ろう
- ・「しぞ〜かおでん」のように、小さな子どもから高齢者まで日常生活に密着したなじみやすい名前

この体操は、米国国立保健研究所・老化医学研究所の

【50歳からの健康エクササイズ 体操・運動・安全・栄養】を参考に制作したものです。

※しぞ〜かでん伝体操は、おもりを手足に付けて行う体操です。おもりをつけた場合は週2回程度が効果的です。

## 運動時に注意すること

### ※無理をしないこと

競争ではないので自分に無理のないように行ってください。

首・腰・腕（肩・肘・手首）・足（股・膝・足首）の関節に痛みがある時には無理に行わないでください。

### ※ゆっくり行うこと

ゆっくり行うことで運動効果を高めます。

早く行くと、惰性がついてケガをする可能性が高くなります。

### ※呼吸をしっかりすること

「<sup>イチ</sup>1・<sup>ニ</sup>2・<sup>サン</sup>3・<sup>シ</sup>4」と声を出して数えると息を止めずに行えます。

呼吸を止めると血圧が急激に上昇する恐れがあります。

# 第1の運動

## 腕を前に上げる運動

効果

物を持ち上げるのが楽になる

①両足を肩幅に開いて立ち、お腹と背中に力を入れ背すじを伸ばす。

両手は軽く握り、体の横に垂らす。

②親指が天井を向くようにして両腕を肩の高さまで4秒かけてゆっくりと上げ、4秒かけてゆっくりと下ろす。

※肩関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。





## 第2の運動

# 腕を横に上げる運動

効果

布団やベッドからの起き上がりが楽になる

①両足を肩幅に開いて立ち、お腹と背中に力を入れ背すじを伸ばす。

両手は軽く握り、体の横に垂らす。

②手の平が床を向くようにして両腕を肩の高さまで4秒かけてゆっくりと上げ、4秒かけてゆっくりと下ろす。

※肩関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。





## 第3の運動

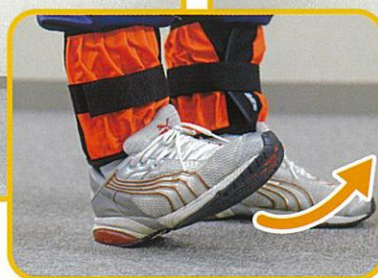
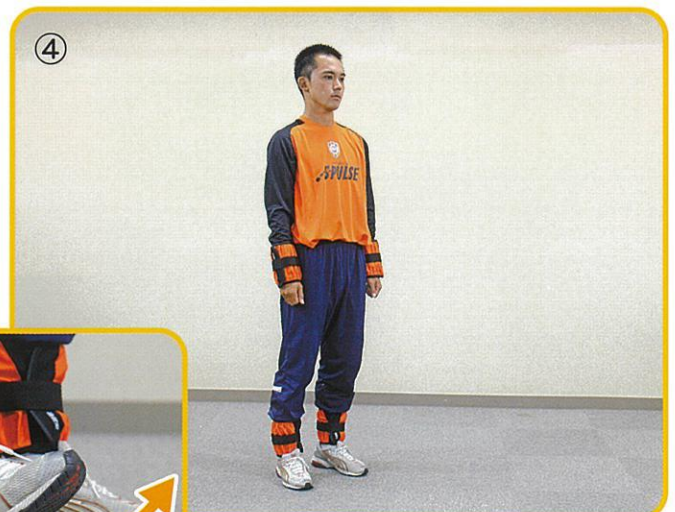
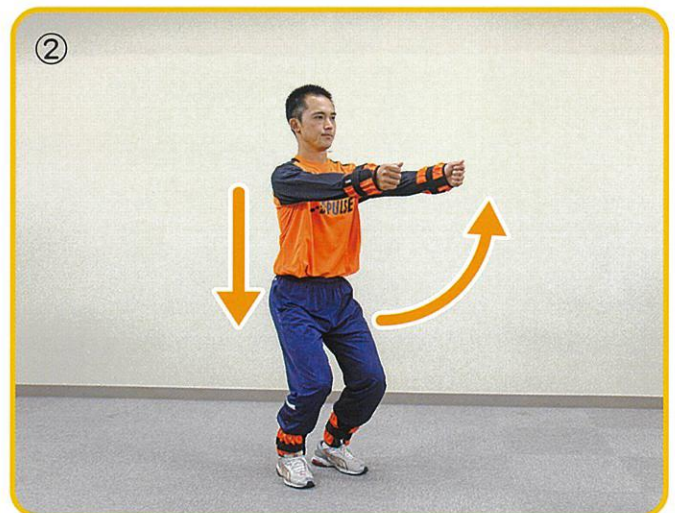
# スクワットとつま先上げ運動

### 効果

椅子からの立ち上がりが楽になり  
つまずきにくくなる

- ①両足を肩幅に開いて立ち、お腹と背中に力を入れ背すじを伸ばす。
- ②両腕を4秒かけて前方にゆっくりと上げながら、同時に腰を落とす。
- ③両腕を4秒かけてゆっくりと下ろしながら、同時に腰を上げる。
- ④右足つま先を2秒かけて上げ、2秒かけて下ろす。  
左足つま先を2秒かけて上げ、2秒かけて下ろす。

※つま先を上げる際に腰を後ろに引かないようにして行います。





## 第4の運動

# スクワットとかがたと上げ運動

### 効果

椅子からの立ち上がりが楽になり  
歩きやすくなる

- ①両足を肩幅に開いて立ち、お腹と背中に力を入れ背すじを伸ばす。
- ②両腕を4秒かけて前方にゆっくりと上げながら、同時に腰を落とす。
- ③両腕を4秒かけてゆっくりと下ろしながら、同時に腰を上げる。
- ④両足のかかとを2秒かけて上げ、2秒かけて下ろす。(2回行う)

※両足のかかとを上げる際に不安定になる方は、椅子などにつかまるなどして転倒しないように行ってください。





## 第5の運動

# 足の踏み出し運動

効果

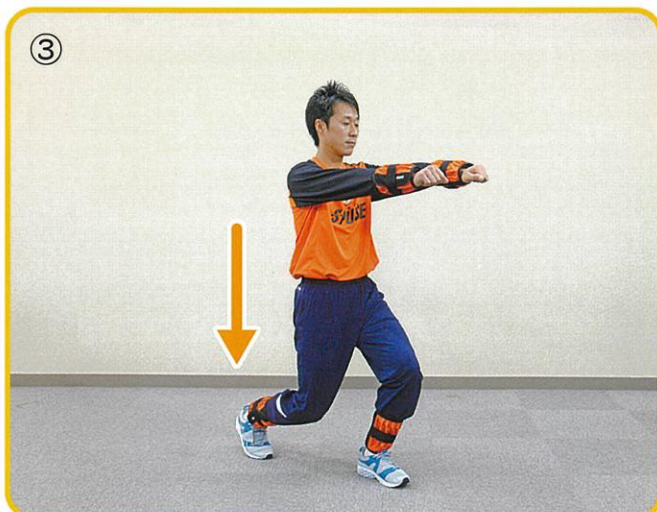
バランスよく歩くことができる

- ①両足を肩幅に開いて立ち、お腹と背中に力を入れ背すじを伸ばす。
- ②2秒かけて、両腕を前方に上げながら一歩前に踏み出す。
- ③2秒かけて、前に踏み出した足に体重をかけながら、腰を落とす。
- ④2秒かけて腰を上げ、2秒かけて、踏み出した足を後ろに引きながら両腕を下ろす。左右交互に行う。

※前に出す足が内側に入らないようにしてください。

バランスが取りづらい方は、手すりや椅子につかまるなどして転倒しないように行ってください。

※膝の悪い方は、膝に負荷がかかりすぎることが考えられるため、無理のない程度に行ってください。





## 第6の運動

# 四股踏み運動

効果

段差の上り下りが楽になる

- ①両足を肩幅に開いて立ち、お腹と背中に力を入れ背すじを伸ばす。
- ②2秒かけて、右足を持ち上げ右側へ一歩踏み出す。
- ③2秒かけて腰を落とす。
- ④2秒かけて腰を上げ、2秒かけて左足を右側へもどし足をそろえる。  
左右交互に行う。

※無理をして腰を落とすすぎないようにしてください。特に膝や腰に痛みのある方は注意して行ってください。

