

だれでもできる パンジー体操 肩・首編

寒くなると、いつの間にか肩や首のまわりに力が入っていた、という経験はありませんか？
そのまま放っておくと、肩や首まわりの筋肉が硬くなり、「コリ」や血行不良からの「痛み」に
変わってきます。ちょっと疲れたかなあ〜と思ったら、早めにパンジー体操を行いましょう！

期待される効果



- 肩首まわりが軽くなる！
- 頭痛が軽減される！

ポイント



- 息を止めない、反動をつけない
- 20秒間行い、反対側も同様に行う
- 痛みがある時は行わない

①肩～腕周り その1 段階的に行ってみましょう



②肩～腕周り その2



③首

うしろ



頭のうしろへ手をのせ、
手の力をぬく
(手が重しの役目になる)

斜め



手を添えて首を斜め前に
たおす
もう一方の手を斜め後ろ
に下げるとよく伸びる

よこ



手を添えて首をよこに
たおす
もう一方の手を下に下
げるとよく伸びる

④肩まわし



後ろから前へ、前から後
ろへ、大きく回す

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 腰まわり編

「コタツに入って身体を動かすことが少ない」「寝起きは背中がガチガチにかたくなって、腰が痛い」等の経験はありませんか？寒い季節は無意識に全身に力が入り、筋肉がかたくなっていることが少なくありません。ほんの少しの体操だけでも身体は軽くなります。さあ、挑戦しましょう。

期待される効果



- 腰まわりが軽くなる！
- 立ち座りが楽になる！



- 息を止めない、反動をつけない
- 20秒間行い、反対側も同様に行う
- 痛みがある時は行わない

①太ももの前側

※膝を曲げにくい場合



右手で椅子の背もたれを持ち、体を支える
左膝を曲げ、左手で足の甲を持つ
かかとをお尻に近づける



膝に痛みがある方は
足を持たずに後ろに伸ばす

②太ももの後ろ側



伸ばした脚のつま先を上に向け、
ゆっくり上体を前に倒す

③太ももの内側



両足を大きく開いて
膝を外側へ押していく

④腰ひねり



膝の外側に手をそえて
ゆっくり上体をひねる

⑤お尻の外側



膝の上に足首を乗せ
ゆっくり上体を前に倒す

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 腰まわり編 パート2

寒暖の差が大きい季節にかたくなりやすい、腰まわりの筋肉をほぐす体操の第二弾です。今回は、朝起きた時に布団の中でできる体操をご紹介します。まずは、どれか1つだけでも行ってみてください。気分よく1日のスタートが切れると思います。さあ、始めましょう！

期待される効果



- 腰まわりが軽くなる！
- 立ち座りが楽になる！



- 小さい部分から動かしましょう
- 息を止めない
- ゆっくり行いましょう

① 背伸び

ゆっくり息を吸いながら伸びて吐きながら力を抜く



5回程度繰り返す

③ 膝ゆらし(たて) 50回程度



- ① 仰向けになり、両膝を揃えて、太ももの裏に手を添える
 - ② 足の力を抜き、手で小さく引き寄せる
 - ③ 手の力を緩め、足を元に戻す
- ②③を繰り返し腰を揺らす
※片脚ずつ交互でも行ってみましょう

② 骨盤ずらし

- ① ゆっくり息を吐きながら、右足の踵を遠くへ伸ばし、右の骨盤を下げる
- ② 同時に左の骨盤を上げながら、左足を引き寄せる
- ③ 左右交互に行う



骨盤の動きイメージ



5回程度繰り返す

④ 膝ゆらし(よこ) 50回程度



- ① 仰向けになり、膝を立てる
- ② 両膝を揃え、足の力を抜き、骨盤の幅(腰幅)で膝を左右に揺らす

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 自宅でできる運動

身体を動かしたくても様々な条件が重なり、外出できない時がありますよね？子守や孫守、看病や介護など、なかなか時間が取れないという方もいらっしゃると思います。

そこで今回は、「自宅でできるウォーキング」をご紹介します。さあ、始めましょう！

期待される効果



- 体脂肪燃烧！
- 足腰が強くなる！

ポイント



- 痛みがある時は行わない
- 慣れるまではゆっくり行う

①準備体操 & ③整理体操

※片方が終わったら、反対側も行いましょう

ふくらはぎ



- ・後ろ足のつま先を踏み台の端にかけて、かかとを下げる

太ももの前側



- ・壁などに手をつき、片方の膝を曲げ、かかとをお尻へ近づける

太ももの後ろ側



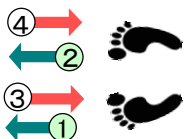
- ・つま先を上に向けてお尻を後ろに引きながら上半身を前に倒す

②踏み台運動(有酸素性運動)

基本動作



足の動き



- ・左右交互か片足8回ずつで切り替えましょう

始める時の注意点

強度

- ・脚を痛めないよう台の高さに注意(目安として50歳代以上の方は10、15cmがおススメ)

時間

- ・3分程度から始め、1回10分迄

頻度

- ・脚を休ませることも大切なので1日おきに週3~4回

- ※40歳代以下の方は、無理のない範囲で、台を20cmにしたり、1日20分に延ばすなど調整しましょう

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 足がつる、むくみ予防

外出できない時期は、非常に運動不足になりやすくなります。最近、足がつりやすいと思ったことはありませんか？原因は運動不足による筋肉の過緊張、水分不足、布団の中と部屋との温度差など、様々考えられますが、今回の体操でおおよそ予防できるはず！さあ、始めましょう！

期待される効果



- 足がつりにくくなる！
- 足がむくみにくくなる！
- 足回りが軽くなる！

ポイント



- 痛みがある時は行わない
- 息を止めない
- ゆっくり時間をかけて行う

① ふくらはぎ伸ばし



※15～20秒程度行う
反動をつけない

※壁などに手をつけて
腰をおとすと
より強く伸ばせます



- ・足を前後に開く
- ・後足のつま先を前に向け、かかとを床に押しつけながら、前足の膝を少しずつ曲げる

② ふくらはぎトレーニング



※上げた状態で3秒程度保持し
10回程度繰り返す

※ふらつく場合は壁や
手すりにつかまって行う



- ・両足を肩幅くらいに開いて立つ
- ・ゆっくりとかかとを上げ下げする

③ ふくらはぎマッサージ

※はじめ5回くらいは軽めに
後半5回くらいは強めに行う



- ・ふくらはぎを
下から上にさする



- ・ふくらはぎを下から上に
真ん中から左右に分ける
ように指で広げる

最後にもう一度「①」の
体操を行ってみましょう！



あ～ら、びっくり！
ふくらはぎが柔らかく、軽くなって
いるのが分かると思います！
終わったら反対側も行いましょう！

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 膝痛予防編

「季節がよくなってきたし、ウォーキングでも始めるか！」と一念発起しても、膝が痛いと身体を動かす時にどうしても消極的になってしまいます。今回は膝まわりの筋肉を整える体操の一部をご紹介します。膝まわりがスッキリした状態で“ウォーキング”に挑戦してみませんか？

期待される効果



- 膝まわりが軽くなる！
- 立ち座りが楽になる！

ポイント



- 小さい部分から動かしましょう
- 息を止めない
- ゆっくり行いましょう

1 脚の“クルクル”と“トントン”

“クルクル”



- ① 左膝を伸ばして座る
- ② 左膝上部を両手で持ち前方へ軽く押し出す
- ③ ②の状態を保持したまま踵を中心に足を左右に揺らす（足は脱力し、手で動かします）

“トントン”



- ① 左膝を伸ばして座る
- ② 左膝上部を両手で持ち前方へ軽く押し出す
- ③ ②の状態を保持したまま膝を上下にトントンと揺らす（足は脱力し、手で動かします）

※まずは片側の脚だけ“クルクル”“トントン”を3回ずつ行ってみましょう！

うまくいけば、その足だけ長くなる人が出てくるかも！？しれません ※反対も行う

2 太ももの筋力アップ

正しく座る



背筋を伸ばして浅めに座る

太もも前側の筋力アップ



※脚を高く上げる必要はありません

正しく座り膝から下をまっすぐ伸ばし足を小刻みに上下させる

太もも内側の筋力アップ



※足の位置は少し狭めます

正しく座り、太ももの内側に挟んだボール(タオルでも可)を閉じるように膝を小刻みに動かす

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 肩まわり編

寒く感じると無意識のうちに身体に力が入っていたり、重ね着をしたりすることで肩まわりの筋肉が知らず知らずのうちにかたくなっていることも少なくありません。そこで、今回は肩まわりの筋肉を動かすことで肩まわりがスッキリする体操をご紹介します。「あれっ？軽い！」と感じたら成功です。

期待される効果



- 肩まわりが軽くなる！
- 腕があがりやすくなる！

ポイント



- 息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 肩の“クルクル”と“ブラブラ”

“クルクル” 30回程度



- ①右手で左肩付近を軽く押さえる
または軽く持つ



- ②右手はそのまま
左腕は脱力し
内外に回す

手をかえて反対側も行う

“ブラブラ” 30回程度



- ①右手で左肩付近を軽く押さえる
または軽く持つ



- ②右手はそのまま
左腕は脱力し
腕を前後に振る

手をかえて反対側も行う

※実施の前後で左右の肩の高さを確認しましょう。

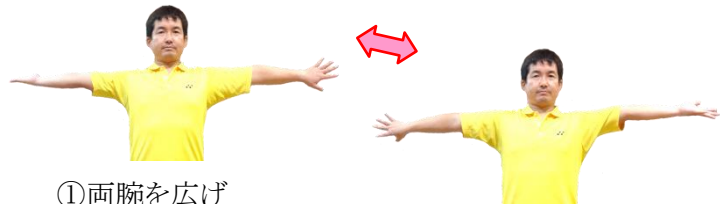
2 “肘パタパタ”と“腕クルクル”

“肘パタパタ” 30回程度



- ①掌をお尻の上に当て
胸を張る
- ②肩甲骨を引き寄せるように
両肘を小さく動かす
- ③肘を引き寄せる時に
“フッ、フッ・・・”と
短く息を吐く

“腕クルクル” 交互に10回程度



- ①両腕を広げ
右手は掌を上にし
左手は下に向け
腕を捻る
- ②左手は掌を上にし
右手は下に向け
腕を捻る
- ③①と②を交互に繰り返す

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 筋トレの基本編①②

“太ももがプルプルになってきて、弱々しくなってきたな”“時々足がふらついて、足腰が弱くなってきたな”などを感じる方は、今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。これから基本的な3つの筋力トレーニングをご紹介します。慣れてきたら8回ずつ行ってみましょう。

期待される効果

- 立ち上がりが楽になる！
- 立ち姿勢がきれいになる！

ポイント

- 息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 大股スクワット



①肩幅よりも大きく足を開きます

5秒間かけて
ゆっくり下がります



5秒間かけて
ゆっくり戻ります



②お尻を斜め後ろに下げて5秒間キープします



膝がつま先よりも前に出ないように気を付けましょう！

2 四つん這い背筋



①四つん這いになり両手両足を肩幅程度に開きます

5秒間かけて
ゆっくり上げます



5秒間かけて
ゆっくり戻します



②対角線上の手足を上げて（上記の場合、右手と左足）5秒間キープします

※4～8回上下したら反対側も行いましょう



※肩が痛い場合は足の上下だけでも結構です

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。



だれでもできる パンジー体操 筋トレの基本編③+α

“最近、胸まわりや腕まわりがたるんできたなあ”“バランスを崩しやすくなってきなあ”などを感じる方は、今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。筋トレの基本編第三弾の胸・腕編とご要望の多い体幹トレーニングをご紹介します。慣れてきたら回数や時間を増やしましょう！

期待される効果



- 胸、腕が引き締まる！
- 立ち姿勢がきれいになる！



- ### ポイント
- 息を止めない
 - 腹部はまっすぐ(下がらないように)
 - 痛みがある時は行わない

3 膝をついた腕立て伏せ



5秒間かけて
ゆっくり下げます

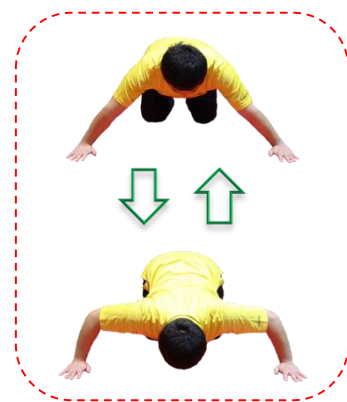


5秒間かけて
ゆっくり戻します



5秒間
キープ！

正面から見ると…



- ① 四つん這いになり
両手は肩幅よりも大きく開き
両足は適度に開きます

- ② 肘が90度くらいにまで曲げ
5秒間キープします

+α 肘をついた体幹トレーニング

10秒→20秒→30秒…と
時間を少しずつ伸ばしていきましょう！

準備

第1段階

第2段階

第3段階



- ① うつぶせになり
肘から先で身体を支え
上体を起こす

- ② 膝をついた状態で
お尻を持ち上げる

- ③ 膝も持ち上げ
足先は指で身体を
支える

- ④ 足先は指で支えるの
ではなく、足の甲で
支える

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 足腰ぴんしゃん

“最近、足腰が弱くなってきたなあ”“時々、ふらつくなあ”などを感じている方は、今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。脚の筋力とバランス能力アップが期待できる体操だからです。いつまでも自分の力で、自分の足で生活し続けていくためにも、さあ、はじめましょう！

期待される効果



- 立ち座りが楽になる！
- ひざ痛予防になる！



- 息を止めない
- ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 太ももを鍛える足腰ぴんしゃん体操

左右交互に10回程度から始めてみましょう



①腰幅に足を開いて立つ
(手の位置は頭の後ろ
でもどこでもOK)



②左足を前に大きく
踏み出し、前側の
足に体重をかける



③①の状態に戻る



④②と同様に反対側の
足を大きく踏み出す

2 バランス片足立ち

左右交互に10秒程度から始めてみましょう

第1段階



①何かにつかまって
片足を上げる

第2段階



②太ももを床と平行に
なるまで持ち上げる

第3段階



③第2段階の状態
さらにつま先立ちする

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 太ももの裏側、背中、お尻

“最近、膝が伸びない（曲がっている）なあ”“最近、背中が丸まってきたなあ”などを感じている方は今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。なぜなら、普段の生活ではなかなか使えない筋肉（太ももの裏側、背中、お尻）を動かす体操だからです。慣れてきたら目指せ8回！

期待される効果



- 膝が伸びやすくなる！
- 背筋がピンとなる！

ポイント



- 息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 寝転んで、お尻上げ

お尻を上げた時に、太ももの裏側に力が入っているか確認しましょう！



チャレンジ種目！

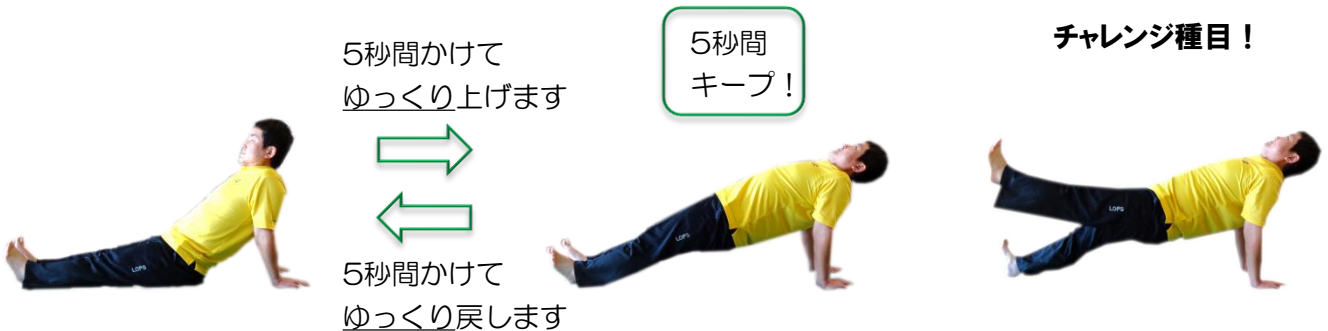
①寝転んで、足は腰の幅くらいに開き両膝を立てる

②頭から膝までが一直線になるようにお尻を持ち上げ5秒間キープする

☆お尻を上げた状態でさらに片足を上げる

2 座って、お尻上げ

背中とお尻に力が入っているか確認しましょう！



チャレンジ種目！

①座った状態で両手を後ろにつき足は腰の幅くらいに開く

②頭から足先までが一直線になるようにお尻を持ち上げ5秒間キープする

☆お尻を上げた状態でさらに片足を上げる

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 お尻の外側

“最近、ふらつくことがあるなあ”“最近、足の踏ん張りがきかないなあ”などを感じている方は今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。なぜなら、よろけそうになった時に必要なお尻の外側の筋肉を鍛える体操だからです。慣れてきたら目指せ8回！転倒予防にぜひ！

期待される効果



- 踏ん張りがきくようになる！
- バランスを崩しにくくなる！

ポイント



- 息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 立位で、足上げ

お尻に力が入っているか確認しましょう！



5秒間かけて
ゆっくり上げます



5秒間かけて
ゆっくり戻します

- ①椅子や手すりを持って
足は腰の幅くらいに開く

5秒間
キープ！



- ②身体を中心軸は維持したまま
足はつま先を真正面に向けた
状態で横に上げ 5秒間キープ

悪い例！



身体は
斜めに
倒さない

つま先は
外側へ
向けない

2 寝転んで、足上げ

お尻に力が入っているか確認しましょう！

5秒間かけて
ゆっくり上げます



5秒間かけて
ゆっくり戻します

5秒間
キープ！



- ①身体を真横に向けて
寝転ぶ



- ②足はつま先を真正面に向けた
状態で横に上げ 5秒間キープ

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 お腹まわり

“最近、背中が曲がってきたなあ”“最近、フラフラしやすいなあ”などを感じている方は、今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。なぜなら、身体を中心となるお腹まわりを鍛えることができ、さらにいつでも実践できる種目だからです。ぜひ、生活の中に取り入れましょう。

期待される効果



- 姿勢がきれいになる！
- フラフラしにくくなる！

ポイント



- 息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 立ったままで腹筋トレ



ふゆ～！



はじめは
10回程度、
慣れてきたら
20回に挑戦！

①両手を腰にあて、お腹が大きく膨らむように息を吸いこむ

②息を大きく吸いこんだら、口をできるだけ小さくすぼめて、最大の6～7割の力で7～10秒程度、息を吐き続ける

2 座ったままで腹筋トレ



5秒間かけて
ゆっくり倒します



5秒間かけて
ゆっくり戻します



5秒間
キープ！

①椅子に浅めに座り、両手を前に伸ばして、姿勢を安定させる

②お腹に力が入っているのを感じるまで身体を後ろへ倒し、5秒間キープする

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115



だれでもできる パンジー体操 お腹、すね、ふくらはぎ

“最近、背中が曲がってきたなあ”“最近、フラフラしやすいなあ”などを感じている方は、今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。なぜなら、身体の中心となるお腹まわりと重心の位置を調整する下腿部（すね、ふくらはぎ）を鍛えることができる種目だからです。さあ、始めましょう。

期待される効果



- 姿勢がきれいになる！
- フラフラしにくくなる！

ポイント



- 息を止めない
- 大きく、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 立ったままで腹筋トレ パート2



はじめは
10回程度、
慣れてきたら
20回に挑戦！

① 足は肩幅に開き、両手は前に伸ばし
手のひらを合わせる

② 顔は正面に向けたまま
両手が離れないように右に大きく振る

2 足のかかと上げ、つま先上げ

チャレンジ種目



はじめは
10回程度、
慣れてきたら
30回に挑戦！



① 足は肩幅に開き
かかとをゆっくり上げる

② バランスを保ちながら
つま先をゆっくり上げる

☆両手をつけて、かかと上げの時はバンザイ＼(o)／
つま先上げの時は後ろに大きく動かす

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

