

# 「ミカンまる体操」 伝達用テキスト

第2版：令和6年作成



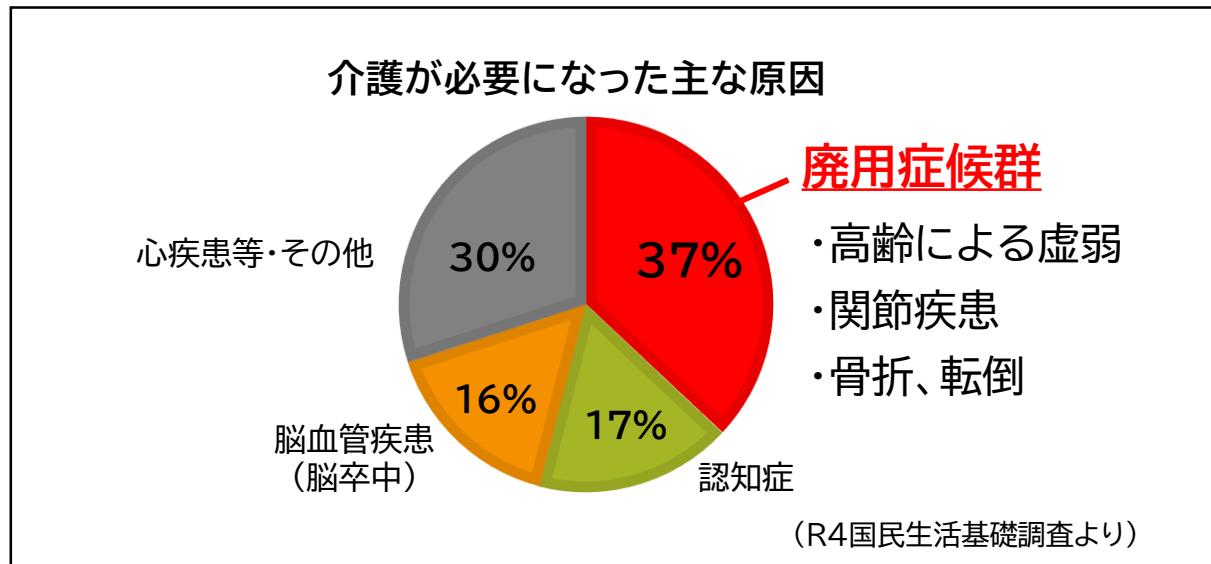
監修・製作

総合リハビリテーション 伊予病院  
訪問看護ステーション くるみ  
伊予市長寿介護課

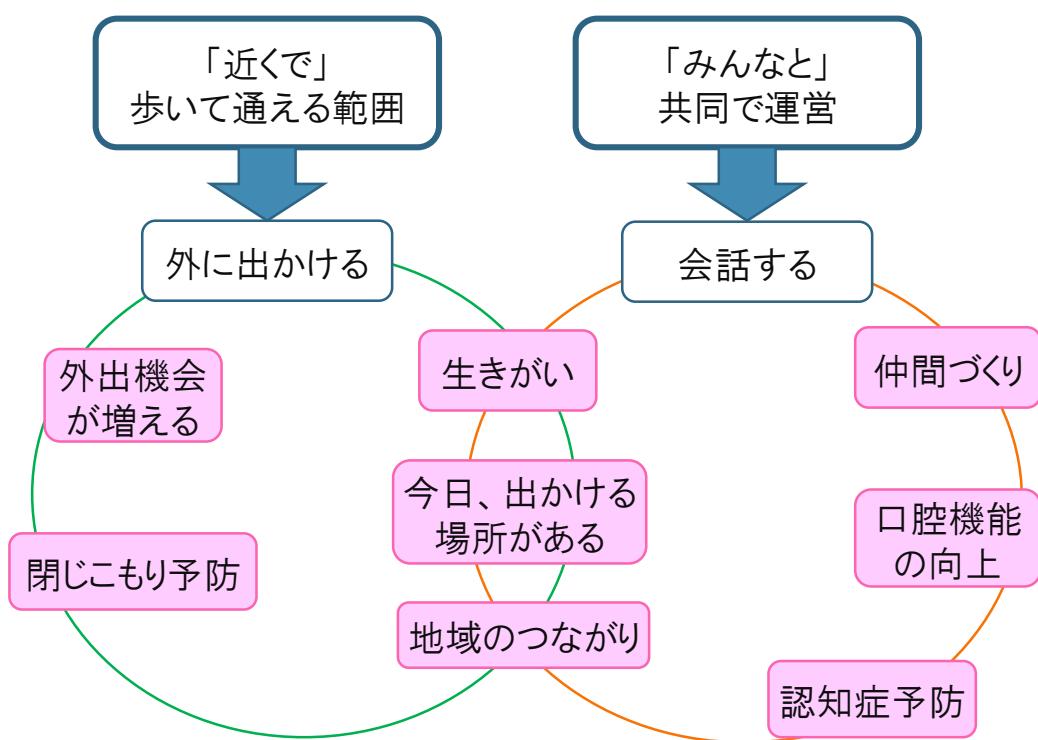
# 地域で介護予防に取り組む意味

## 介護予防には、『身体を動かすこと』が必要不可欠！

介護に至る原因の約半数が、身体を動かさない状態が長く続くことで起こる、様々な心身の機能低下を指す「廃用症候群」です。



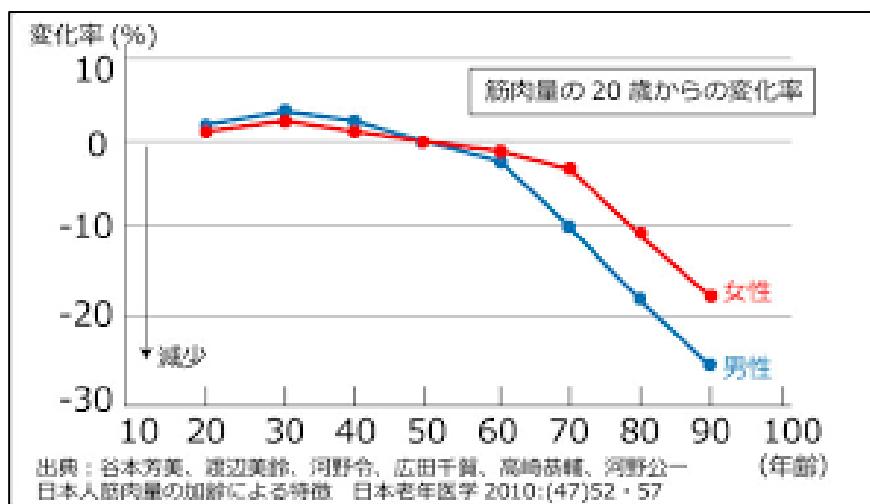
地域の仲間と一緒に取り組むことで、楽しみながら継続でき様々な効果が期待できる！



# 運動の効果

## 加齢と筋肉量

- 筋肉量のピークは20歳代、40歳頃から大幅に減り始め60歳頃から急降下します。



## 筋肉の性質

- 体操などの運動は、筋肉を丈夫に強くします。
- いくつになっても、運動を**継続する**ことで筋肉はつきます。
- 運動は自然と脳を使うため、**認知症予防**にも効果的です。

### 「毎日、朝日晚の3回、体操する」

by 宮崎 秀吉さん

90歳を過ぎてから  
マスターズ陸上大会に挑戦

105歳の時に  
100m走や砲丸投で世界記録を樹立





# 体操を始める前に

- ① 体調の悪い方は無理をしないようにしましょう。
- ② 手を大きく広げるような動きもありますので、前後左右にぶつかるものがないか確認しましょう。
- ③ 立位バージョンでは、床が滑ったりつまずいたりしないか確認してからスタートしましょう。
- ④ 座位バージョンでは、椅子が安定しているか確認してからスタートしましょう。
- ⑤ 体操の合間は、適宜水分補給を行い、休憩を入れながら行いましょう。

※**人工関節の手術**をされ、主治医から禁忌肢位（深く曲げない、しゃがまない）などの指導があった方は人工関節の入った関節を「捻じる」「深く曲げる」などの動作は控えましょう。



# 体操のポイント

## ① 伸ばしている筋肉、鍛えている筋肉を意識して動かしましよう

鍛える筋肉を意識することで、筋肉の活動が増加し、トレーニングの効果がアップすると言われています。体操中は、効いている筋肉を確かめながら行いましょう。

## ② 呼吸をとめない！ しんどい動作の時ほど、深い呼吸を意識しましよう

ゆっくり深い呼吸は緊張を和らげ、筋肉が伸びやすく血流アップにつながります。特に腹部を使う動作では、呼吸が止まりがちになるので意識して呼吸を行いましょう。

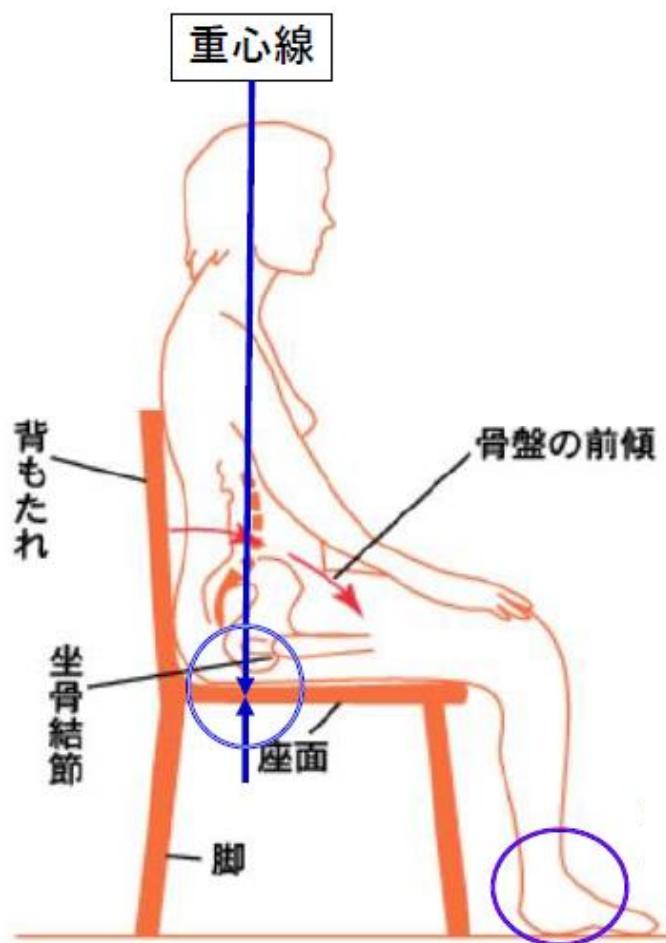
みんなで一緒に「1.2.3…」と声を出しながら行うと、自然と呼吸ができますね♪





# 効果倍増の姿勢

- ① 骨盤を起こす(背筋をまっすぐ伸ばす)
- ② お尻の骨(座骨)に体重を乗せる
- ③ かかとを床につける





# 実践！ミカンまる体操

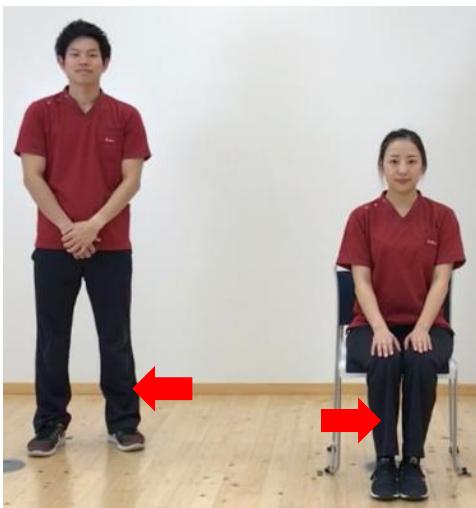
健康づくり・介護予防を目的に作成した体操です。

伊予おどりの音楽に合わせて行うのもよし、  
いくつかの体操を選んで行うのもよし、  
ご自身にあった方法で実践してみてください。

ミカンまる体操の動画はこちら  
(YouTubeへ飛びます)



# ① かかとの上げ下げ (×8回)



## 体操の効果

- ・血液循環アップ
- ・むくみ改善
- ・瞬発的な動作の安定

## 意識する筋肉

ふくらはぎ  
(腓腹筋、ヒラメ筋)



## ポイント

- ・かかとをできるだけ高く上げる。
- ・ふくらはぎに負荷を感じながら、ゆっくりかかとを下げる。



普段、テレビを見ている時や料理をしている時など、  
「ながら体操」としてもおススメです♪

## ② 腕を振りながら、足踏み（×10回）

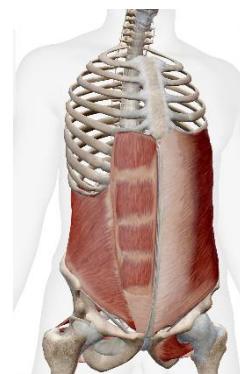


### 体操の効果

- ・骨盤や腰椎の安定
- ・体力向上
- ・転倒予防

### 意識する筋肉

腰、腹筋  
(大腰筋、腹筋群)



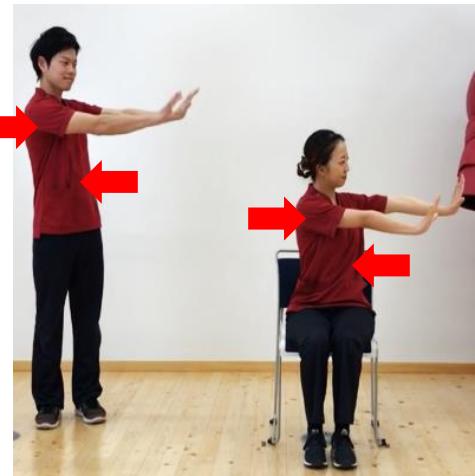
### ポイント

- ・体が前後左右に傾かないよう、まっすぐの姿勢を意識する。
- ・できるだけ膝を高くあげ、腕を大きく振る。



普段、外出の機会が減った方にも、自宅でできる  
「有酸素運動」としておススメです♪

### ③ 両手を伸ばして、腰をひねる（×左右6回ずつ）



#### 体操の効果

- ・腕を伸ばすことで  
肩甲帯の筋力強化
- ・柔軟性向上による腰痛予防

#### 意識する筋肉

肩まわり、腹筋  
(肩関節周辺、腹筋群)



#### ポイント

- ・ひざは前に向けたまま、息を吐きながら上半身をひねる。
- ・手は肩の高さに、ひじは曲げない。
- ・体が前後に傾かないように注意。



上半身をひねる運動は、着替えをする時に重要な動きになります。しっかり維持していきたいですね♪

## ④ひじをまげて、腰をひねる（×左右6回ずつ）



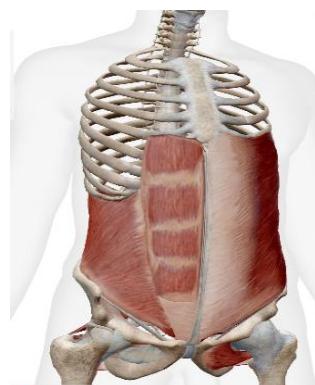
### 体操の効果

- ・腰周囲の柔軟性向上により腰痛予防

### 意識する筋肉

#### 腹筋

（腹筋群）



### ポイント

- ・ひざは前に向けたまま、息を吐きながら上半身をひねる。
- ・曲げたひじは、肩の高さに。
- ・体が前後に傾かないように注意。



ひじを肩の高さまで上げ難い場合は、上の写真の女性のように、少し下げても大丈夫です♪

## ⑤ひじと反対側のひざを引き寄せる（×左右6回ずつ）



### 体操の効果

- ・体幹の安定性  
(体がぶれなくなり転倒予防に)
- ・体幹の回旋に対して強くなり、  
運動のパフォーマンスの向上

### 意識する筋肉

脇腹  
(内外腹斜筋)



### ポイント

- ・できる範囲で、ひじとひざを近づける。
- ・難しい場合は、手よりも、足の方を意識して上げる。



転倒の危険性がある方は、イスの背もたれに背中を  
つけて行いましょう！

## ⑥ 手を組んで半円を描くように伸ばし、真横に倒す (×左右3回ずつ)



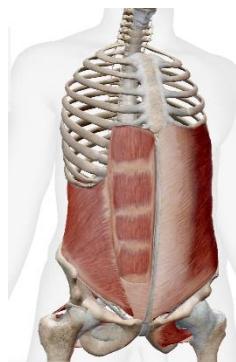
10秒  
伸ばす

### 体操の効果

- ・身体の左右バランスを整える
- ・腹筋を伸ばすことで、腰痛予防・猫背予防

### 意識する筋肉

脇腹、背中  
(腹筋群、広背筋)



### ポイント

- ・手を上に挙げる時は、できるだけ大きな半円を描く。
- ・手のひらを上にして、真横に倒す。  
(かかとやお尻が浮かないように注意)

## ⑦ 手を組んで半円を描くように上に伸ばし、手を開きながら腰をひねる（×左右3回ずつ）



### 体操の効果

- ・肩甲骨を動かし、肩こり予防
- ・捻じれを意識することで、腰痛予防

### 意識する筋肉

### 肩甲骨周囲

### ポイント



- ・ひざは前に向けたまま、息を吐きながら上半身をひねる。
- ・ひねる際は、背筋をまっすぐに、腕を真横に開く。



手を広げて腰をひねる動きは、呼吸が止まりやすい！  
深い呼吸を意識しましょう♪

⑧【立位】片足を横に出し、出した足のひざは軽く曲げ、反対側の足のひざは伸ばす

【座位】片足を横に開いて、閉じる

(×左右6回ずつ)



### 体操の効果

- ・股関節周辺の安定性が向上し、転倒予防
- ・股関節を広げることで柔軟性が向上し、歩行速度の向上

### 意識する筋肉

太もも裏～膝裏、お尻

(ハムストリングス、内転筋、大殿筋)



### ポイント

- ・つま先とひざが同じ向きになるようする。
- ・【座位】足を持ち上げて、半円を描くように開いて閉じる。



座ってする際は、できるだけ背もたれに背をつけずに行うと、より効果的です♪

## ⑨ 手と反対側の足を前に伸ばす 前にだす手はパー、胸側の手はグー (×左右6回ずつ)



### 体操の効果

- ・上下肢、左右別々の動きをすることで脳の活性化  
→認知症予防

### 意識する所

## 脳トレーニング(前頭葉)

### ポイント



- ・左右別の動きをしっかりイメージする。
- ・出来る範囲で、ひじとひざをまっすぐ伸ばす。



脳を動かし続けることが大切なので、間違えても気にしない♪ 適度な混乱は脳が活性化している証拠です。

## ⑩ 肩を上げ下げ（×5回）



### 体操の効果

- ・肩こりの改善
- ・脱力することで血行改善、  
ストレス緩和

### 意識する所

首、肩まわりの筋肉  
(僧帽筋、肩甲挙筋)

### ポイント

- ・できるだけ、肩と耳を近づける。
- ・肩を下げる時は、息を吐きながら、一気に脱力する。



肩をあげた際は、3秒ほどキープして筋肉をしっかりと  
収縮させましょう♪

## ⑪ 体を前に倒して、ひざを伸ばす（×左右3回ずつ）



10秒  
伸ばす

### 体操の効果

- ・ハムストリングスの柔軟性アップ  
→ 腰痛予防、転倒予防

### 意識する所

太ももの裏  
(ハムストリングス)



### ポイント

- ・背筋をまっすぐにして体を倒す。
- ・股関節から曲げていく。腰が曲がらないよう注意。
- ・頭の上下運動が激しくならないよう、顔を少し前に向ける。  
(立ちくらみの予防)



伸ばしている足のつま先を上に向けると、より効果がアップします♪（立って行う場合は転倒に要注意）

⑫【立位】両手でバランスをとりながら、片足立ち  
【座位】ひざを抱えて、胸に近づける  
(×左右3回)



### 体操の効果

#### 【立位】

- ・バランス能力の向上で  
転倒予防

#### 【座位】

- ・股関節柔軟性向上により  
転倒予防

### 意識する所

【立位】足首、股関節

【座位】股関節

### ポイント

・【立位】目線を上げる。下腹部に力を入れて、できるだけ  
ブレないように。

・【座位】膝に痛みがある方は、膝の裏に手を回して  
足を上げる。



⑬【立位】片足を前に出し、後ろ足のアキレス腱を伸ばす。(×左右3回ずつ)

【座位】足を開いて、体を前に倒す。 (×3回)



### 体操の効果

- ・柔軟性向上により怪我予防
- ・転倒予防
- ・歩行速度の向上

10秒  
キープ

### 意識する所

【立位】ふくらはぎの裏  
(アキレス腱)

【座位】内もも、股関節



### ポイント

・【立位】両足のかかとが浮かないように注意。

・【座位】つま先とひざが同じ向きになるように。

足が閉じないように手で押さえ、股関節から曲げていくようにする。

# 体の不調を改善しよう 局所別トレーニング資料

- ・日常生活を送るうえで様々な不調が出てくると思います。ミカンまる体操を毎日実施していくことで運動不足の解消に繋げつつ、「局所別にトレーニングをしたい!」という方向けに各種トレーニングを用意しました。
- ・すべての不調に対応することは出来かねますが、ミカンまる体操に加えて、実施していただくことをお勧めします。
- ・基本的には「ミカンまる体操シリーズ」から抜粋しています。



YouTubeの  
「ミカンまる体操シリーズ」  
もぜひ見てみてね！

# 「肩こり」にお悩みの方へ

まずは、ミカンまる体操のこの体操をしてみましょう♪

- ⑥ 手を組んで半円を描くように伸ばし、真横に倒す
- ⑦ 手を組んで半円を描くように上に伸ばし、手を開きながら腰をひねる
- ⑩ 肩を上げ下げ

## ■ ミカンまるストレッチ ①肩甲骨・背骨

体の前後で手を組み、矢印の方向へ伸ばす。（×前後交互に3回）

吸いながら  
5秒

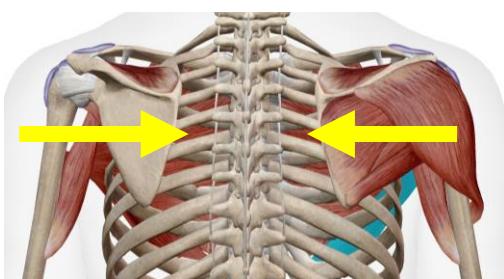


吐きながら  
5秒



### ポイント

- ・肩甲骨をよせる
- ・胸をしっかり伸ばす



- ・出来るだけ背中を丸める
- ・骨盤を後ろに倒す



# 「肩こり」にお悩みの方へ(つづき)

## ■ ミカンまるストレッチ2 ②肩甲骨

指先を肩に置き、ひじで大きな円を描くように回す。( ×前後5回 )



### ポイント

- ・ひじを大きく回して、肩甲骨をしっかり動かす
- ・ひじを上にあげる時は、両ひじを近づけるように動かす

## ■ ミカンまる筋トレ2 ⑨肩まわり

腕を前にまっすぐ伸ばした状態から、手のひらを外側にして、ひじを後ろに引いていく。( ×5回 )



### ポイント

- ・腰が反らない程度にひじを引く
- ・ひじが下がらないように、地面と水平に動かす
- ・肩甲骨をしっかり寄せる

# 「腰痛」にお悩みの方へ

まずは、ミカンまる体操のこの体操をしてみましょう♪

- ⑦ 手を組んで半円を描くように上に伸ばし、手を開きながら腰をひねる
- ⑪ 体を前に倒して、ひざを伸ばす
- ⑬ 【立位】片足を前に出し、後ろ足のアキレス腱を伸ばす  
【座位】足を開いて、体を前に倒す

## ■ ミカンまるストレッチ ①肩甲骨・背骨

体の前後で手を組み、矢印の方向へ伸ばす。（×前後交互に3回）

吸いながら  
5秒

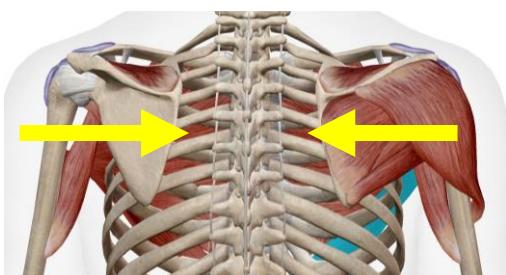


吐きながら  
5秒



### ポイント

- ・肩甲骨を寄せる
- ・胸をしっかり伸ばす



- ・出来るだけ背中を丸める
- ・骨盤を後ろに倒す



# 「腰痛」にお悩みの方へ(つづき)

## ■ ミカンまるストレッチ ⑤股関節

片方のひざを抱えて、胸に近づける（×左右交互に3回）

5秒  
キープ



### ポイント

- ・出来るだけひざをしっかり曲げ  
胸に近づけるよう抱える
- ・ひざが外に開かないように、  
まっすぐ上にあげる

## ■ ミカンまるストレッチ ③背骨・骨盤

手を組んで、下から上に大きな半円を描くように伸ばす。（×3回）



### ポイント

- ・背筋をまっすぐにした状態で体を倒す  
(股関節から体を曲げるイメージで)
- ・5秒程度時間をかけて、ゆっくり大きく動かす

# 「腰痛」にお悩みの方へ(つづき)

## ■ ミカンまるストレッチ ④肩甲帯・腰

片手でひざを押さえて、上半身だけ横にひねる（×左右交互に3回）



### ポイント

- ・ひざは正面を向いたまま！  
上半身と下半身で、できるだけ  
ねじれを作る
- ・背筋をまっすぐにして横を向く

## ■ ミカンまるストレッチ ⑥太もも裏

片足を前に伸ばした状態で、体を前に倒す。（×左右交互に3回）



### ポイント

- ・ひざが曲がらないように、  
手で押さえる
- ・背筋をまっすぐにして体を倒す
- ・つま先を上げると効果UP

# 「よく足をつる」にお悩みの方へ

まずはここをチェック

## ・水分補給（塩分も）をしっかり行う

筋肉は血流によって栄養を補給しているので  
血流＝水分 が無いと筋肉が上手く動けない

ミカンまる体操「①かかとの上げ下げ」をセットで行うと効果的♪

### ■ ふくらはぎのマッサージ

写真のように手を添えて、下から上に向かってマッサージする



### ポイント

- ・写真の矢印のように、筋肉をはがす（わる）ように動かす
- ・むくみやすい夕方に行うと効果的

# 普段から、正しい姿勢を意識しましょう

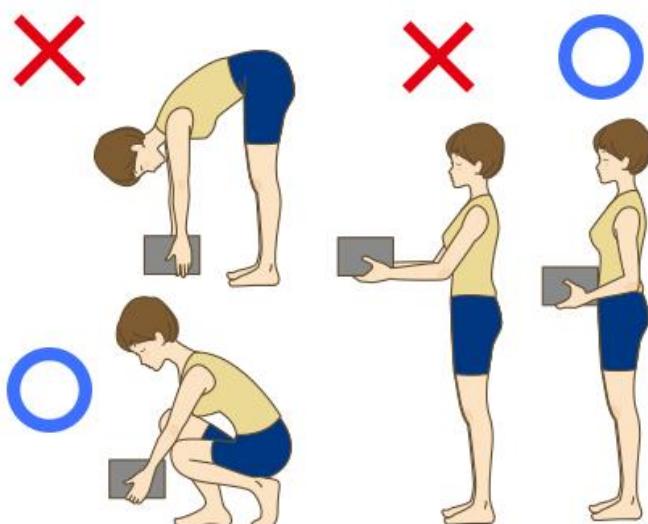
- ・肩こりや腰痛症などが慢性化し、ストレッチ等で一時的には良くなっても、すぐ症状が出現する方も多いのでは？
- ・そんな時は一度、自身の姿勢を見直してみてください。下記の図を参考に、気づいた時に少し直してみるだけでも効果的です。
- ・特に、「骨盤」を意識して修正していきましょう。



# 普段の姿勢を少し見直そう

## ■ 床から物を持ち上げる場合

- ・腰を曲げると負担がかかり、腰痛症の悪化に繋がりかねません。
- ・しっかり股関節や膝を使い、正しい姿勢で行う事で、腰にかかる負担を軽減させることができます。



荷物は体の近くで持つ

腰を曲げない

片足を後ろに引き、ひざを曲げて姿勢を低くする



背筋を伸ばし、  
肩幅に足を開く