

「ミカンまる体操」 伝達用テキスト

第2版：令和6年作成



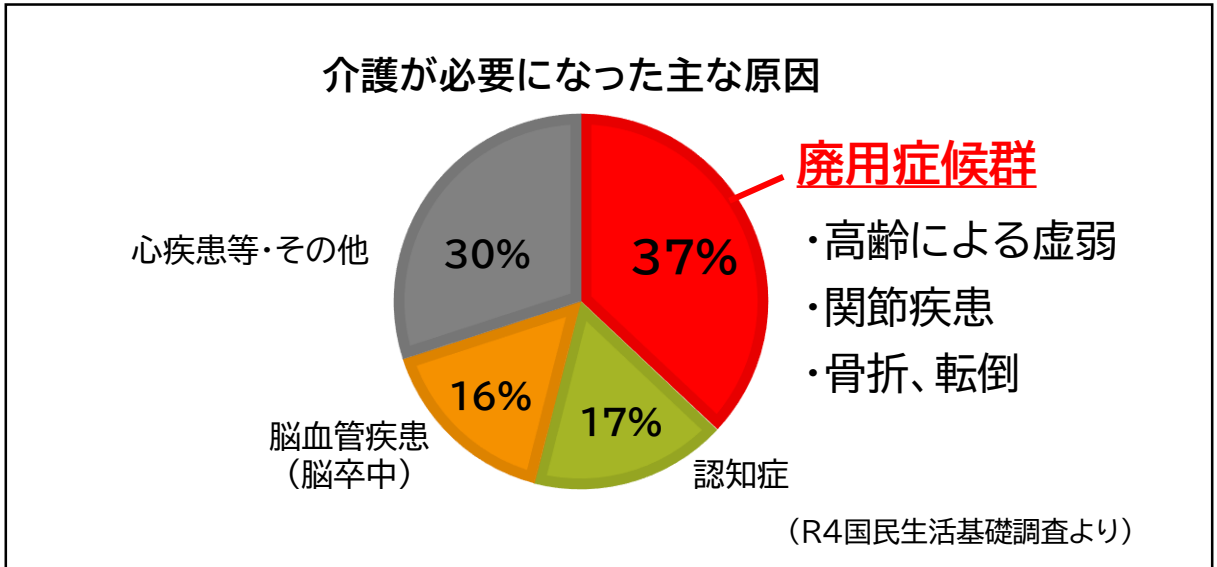
監修・製作

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

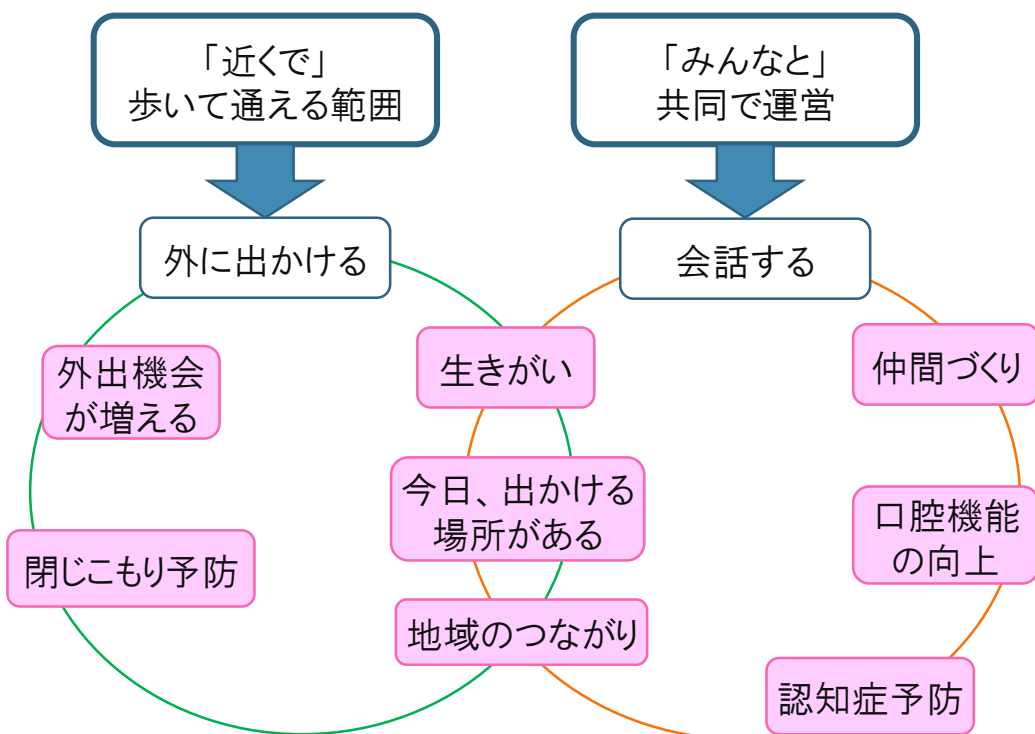
地域で介護予防に取り組む意味

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。

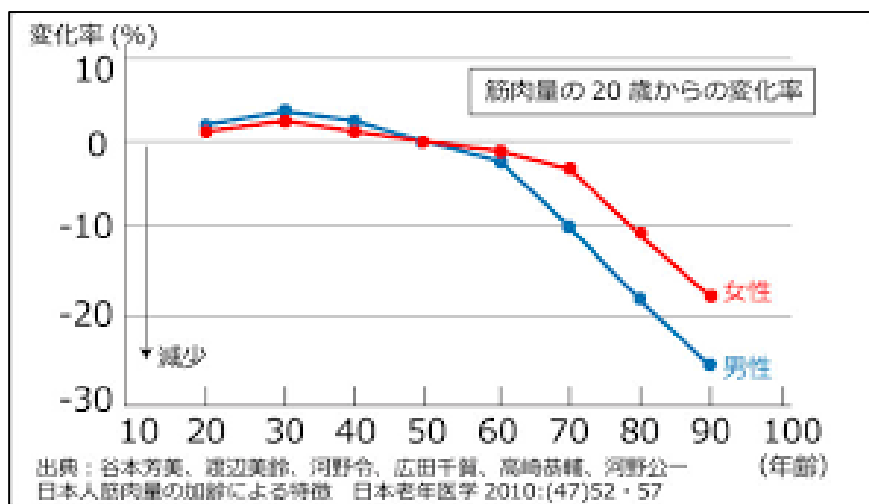


地域の仲間と一緒に取り組むことで、楽しみながら継続でき様々な効果が期待できる！



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、朝昼晩の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ょう

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ょう

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。

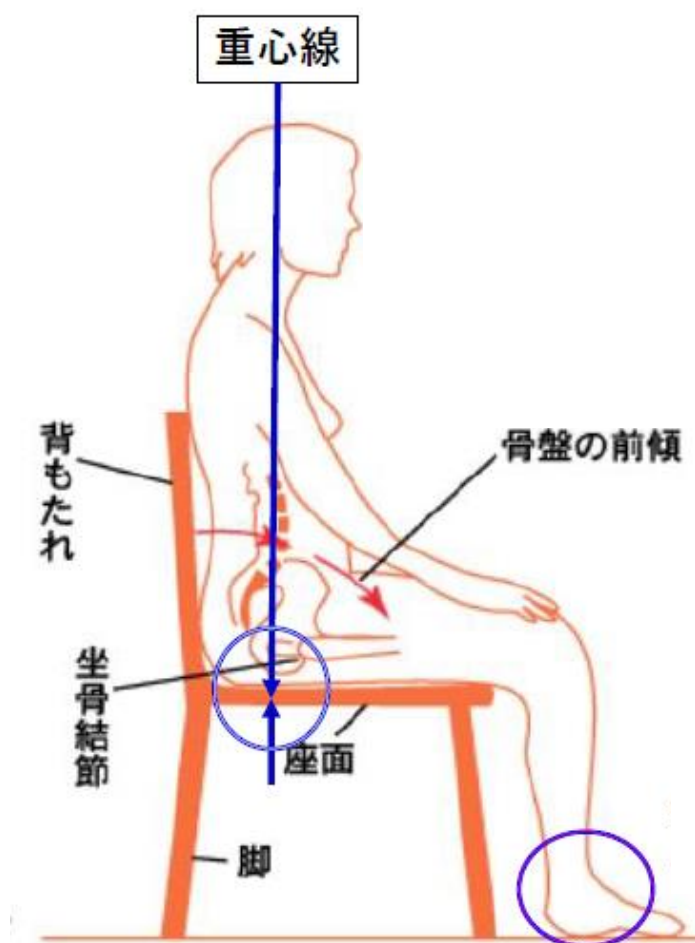
みんなで一緒に「1.2.3…」と声を出しながら行くと、自然と呼吸ができますね♪





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

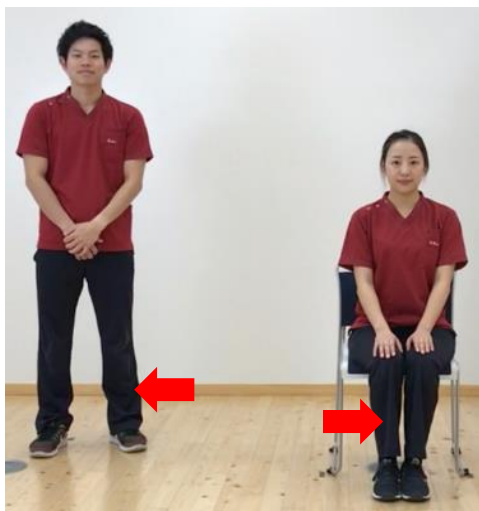
健康づくり・介護予防を目的に作成した体操です。

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」としてもおすすめです♪

② 腕を振りながら、足踏み（×10回）

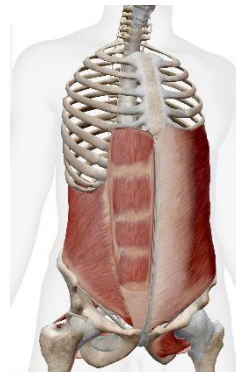


体操の効果

- ・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）



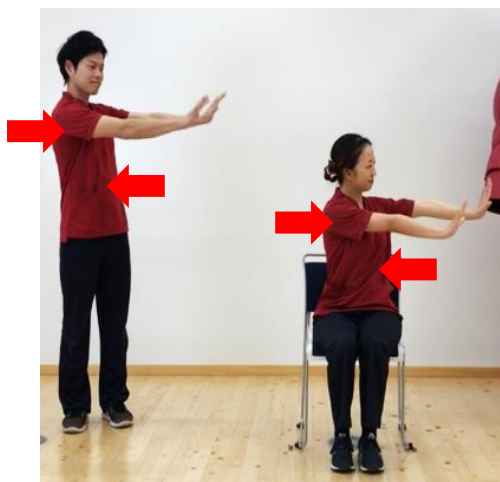
ポイント

- ・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、自宅のできる「有酸素運動」としておすすめです♪

③ 両手を伸ばして、腰をひねる（×左右6回ずつ）

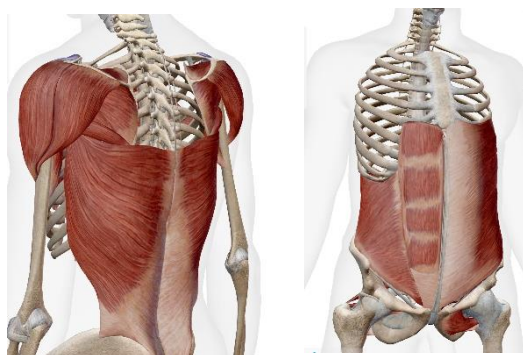


体操の効果

- 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）



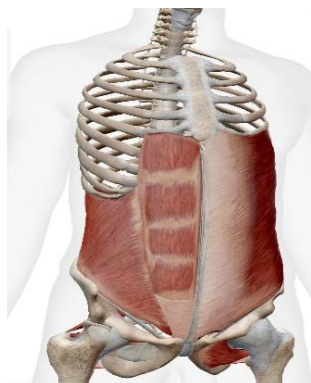
体操の効果

- 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、少し下げていても大丈夫です♪

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)

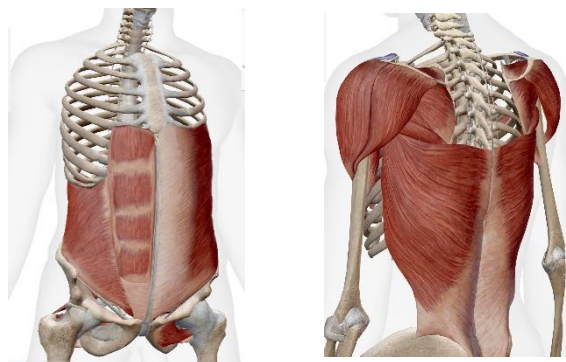


体操の効果

- ・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)



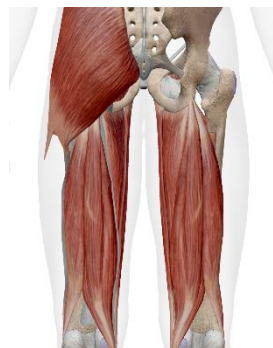
体操の効果

- ・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にする。
- ・【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
前に出す手はパー、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とイメージする。
- ・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）



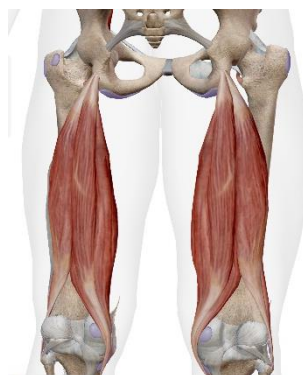
10秒
伸ばす

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)



10秒
キープ

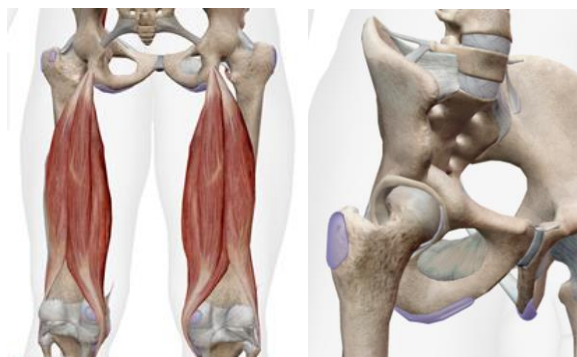
体操の効果

- ・柔軟性向上により怪我予防
- ・転倒予防
- ・歩行速度の向上

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がつつ、
「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

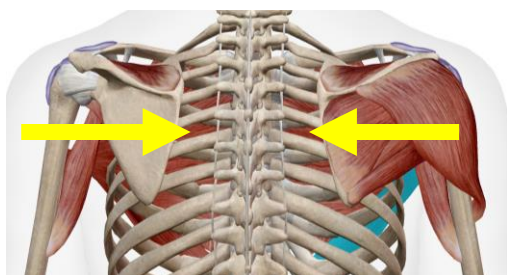


吐きながら
5秒



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

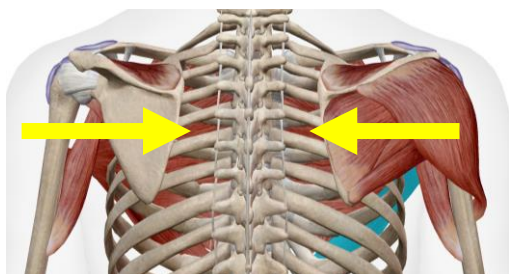


吐きながら
5秒



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）

5秒
キープ



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）

5秒
キープ



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

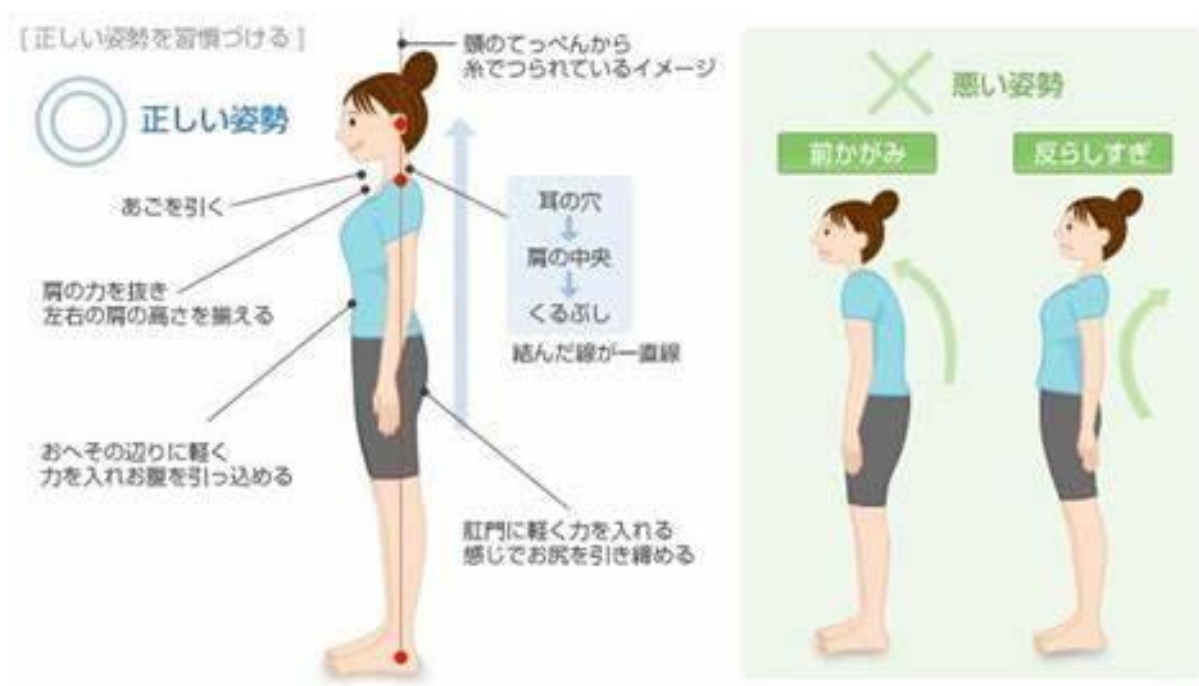


ポイント

- ・ 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

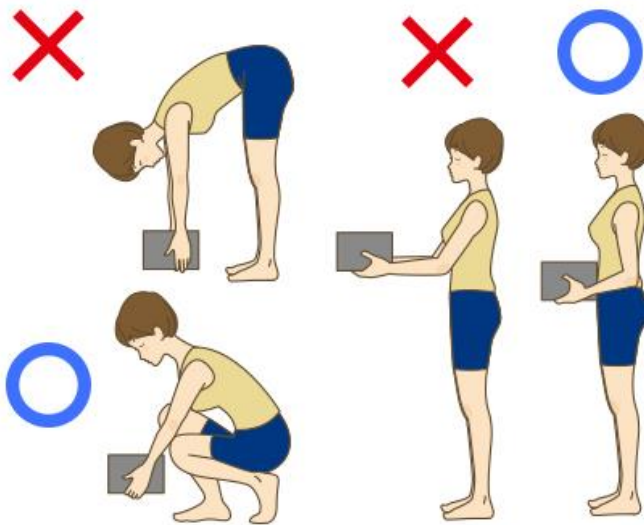
- ・ 肩こりや腰痛症などが慢性化し、ストレッチ等で一時的には良くなっても、すぐ症状が出現する方も多いのでは？
- ・ そんな時は一度、自身の姿勢を見直してみてください。
下記の図を参考に、気づいた時に少し直してみるだけでも効果的です。
- ・ 特に、「骨盤」を意識して修正していきましょう。



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がねません。
- ・ 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