

「ひとり」でも みんなでも

身体・脳・口 全部まとめて

# みしまるっと 体操

理学療法士  
監修



体操動画  
配信中 ▶

YouTube



みしまスマイル

LINE を活用した  
介護予防に特化した  
情報発信



三島市

# 「みしまるっと体操」は理学療法士監修のもと作成した体操です。

この体操は口や脳の体操も含まれているので、身体だけでなく全身を「まるっと」体操できるのが特徴です。

体操は誰でも無理なく、簡単にできる内容になっています。

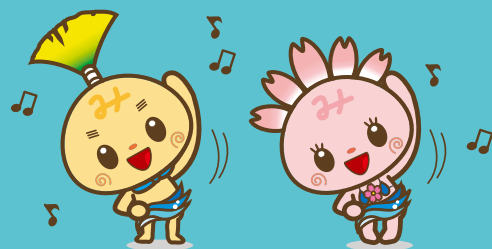
ぜひ日常の中に取り入れてみてください。

## 体操は8カテゴリー全35種類

- ① **ウォーミングアップ** ----- P2.3  
1 みしまる深呼吸 2 背中伸ばし運動 3 両手伸ばし運動 4 弓を引く運動  
5 もも裏のストレッチ
- ② **肩こり予防運動** ----- P4.5  
6 肘を後ろに引く運動 7 肩回し運動 8 みしまるこ運動(手の上下運動)  
9 首のストレッチ
- ③ **腰痛予防運動** ----- P6.7  
10 背中のストレッチ 11 胸のストレッチ 12 うなぎのストレッチ(脇腹のストレッチ)  
13 おしりのストレッチ 14 体をひねる運動
- ④ **膝痛予防運動** ----- P8.9.10  
15 膝上のマッサージ運動 16 膝下のマッサージ運動 17 膝裏のマッサージ運動  
18 太ももの前のストレッチ 19 膝伸ばし運動
- ⑤ **バランス運動** ----- P10.11.12  
20 川のせせらぎ運動 21 ししおどし運動(かかとあげつま先上げ運動)  
22 吊り橋歩き運動 23 またぎ運動 24 土おこし運動
- ⑥ **口腔体操** ----- P13.14.15  
25 首肩の運動 26 頬の運動 27 発声練習 28 舌の運動 29 えんげの運動
- ⑦ **脳トレ** ----- P16  
30 足踏み&手をたたく運動 31 足踏み&グーパー運動 32 足踏み&パーグー運動
- ⑧ **クールダウン** ----- P17.18  
33 ふくらはぎのストレッチ 34 もものマッサージ 35 手足ぶらぶらの運動  
36 みしまる深呼吸

### ●体操時の注意事項

- ・無理なく痛みのない範囲で実施してください。
- ・息を止めないように数を数えながら実施してください。
- ・こまめに水分補給をしてください。
- ・健康に不安がある方は医師などに相談して実施してください。



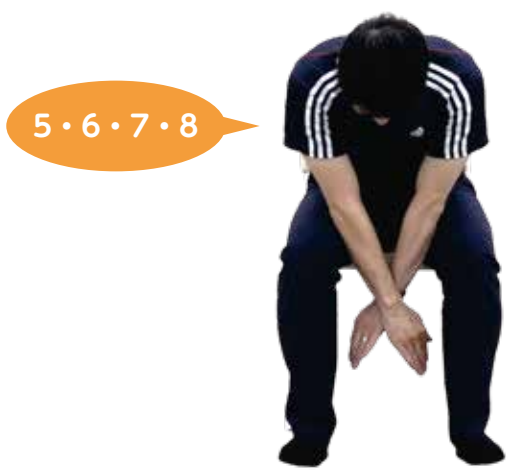
# 1 みしまる深呼吸

効果 体を支える筋肉がつく  
呼吸が楽になる

8カウント  
3回

- ①手をばってん、息を吐きながら体を曲げる
- ②胸を開いて肘を伸ばし大きく息を吸う
- ③息を吐きながら最初の姿勢へ

1・2・3・4



5・6・7・8



# 2 背中伸ばし運動

効果 おなかの奥の筋肉強化  
立ち上がりや歩行効率  
アップ

8カウント  
3回

- ①背中を丸めた姿勢から始める
- ②上から引っ張られるイメージで背中を伸ばす
- ③最初の姿勢へ

5・6・7・8



1・2・3・4

肩の力を抜く

あごを引く



# 3

## 両手伸ばし運動

効果

高いところに手が届く  
立ち上がりが楽になる

- ①背もたれから背中を離す
- ②両手を斜め上に挙げ、遠くのものをとるように伸ばして、もどすを繰り返す

背中を丸めない



のばす

10回

# 4

## 弓を引く運動

効果

肩甲骨の動きが良くなる

- ①肘を伸ばした状態で腕を伸ばす
- ②片方の肘を曲げて腕を後ろに引く
- ③弓を引くように両手はグーにする
- ④左右交互に腕を引く

腕はしっかり伸ばす



肘をしっかりと引く

左右交互  
合計  
10回

# 5

## もも裏のストレッチ

効果

立ちあがりが楽になる  
膝が伸びやすくなる

- ①右膝を伸ばしてつま先を上げる
- ②左手は右のつま先の方に伸ばす
- ③反対側も同様に行う

椅子を持つ  
転倒注意



つま先をあげる

16秒  
ずつ

## 6

## 肘を後ろに引く運動

効果

肩甲骨の動きが良くなる  
背中が丸くなるのを予防する

- ①肘を 90° に曲げる
- ②肘を後ろに引いて  
肩甲骨を寄せる

肩があがらないように



10回

## 7

## 肩回し運動

効果

肩甲骨の動きと姿勢が良くなる

前後  
4周

- ①手を肩にあて肘で大きく丸を描くように前に動かす
- ②後ろも同様に行う

肘で大きく  
丸を描く

月に1回以上『みしまるっと体操』を実施していただける  
団体には体操のDVDを贈呈  
また、出張講習会も実施しています！  
詳しくは長寿政策課(983-2759)へ  
お問い合わせください。

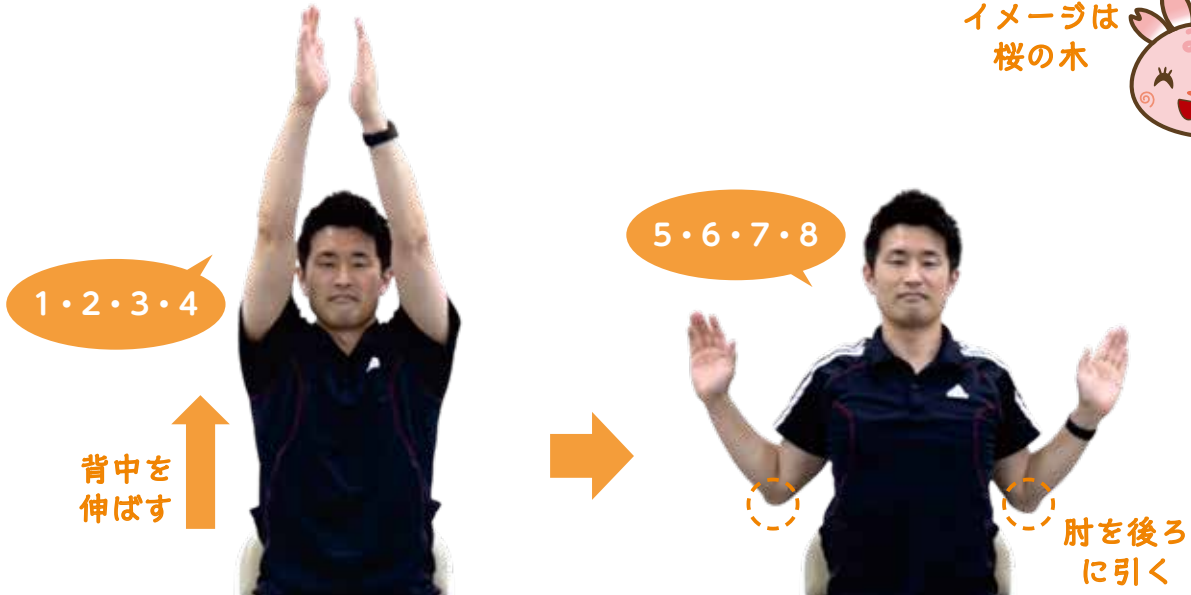
# 8

## みしまるこ運動(手の上下運動)

2回

効果 肩甲骨の動きと姿勢が良くなる

- ①手をお腹の前で合わせるようにしながら、頭上に挙げる
- ②手のひらを返しながら後ろに引いて肩甲骨を寄せる



# 9

## 首のストレッチ

効果 肩から首の筋肉が伸びる

16秒  
ずつ

- ①右手で左側の頭をもつ
- ②右方向に倒す
- ③反対側も行う



### 困ったときは、ご相談ください

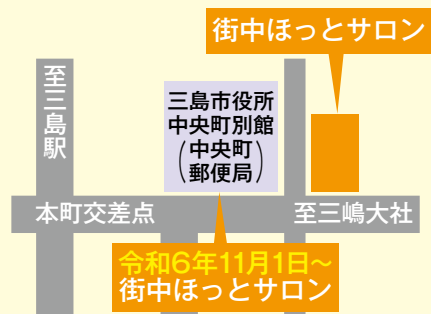
#### ○シルバーコンシェルジュ

長寿政策課の高齢者総合相談窓口で「シルバーコンシェルジュ」が皆さんの相談を伺います。高齢者の様々な困りごとを解決できる専門窓口にお繋ぎします。

#### ○街中ほっとサロン

高齢者のちょっとした困り事や日頃のお話を伺います。買い物や散歩のついでにお立ち寄りいただけます。

※令和6年11月1日より三島市役所中央町別館1階に移転します。



令和6年11月1日～  
街中ほっとサロン

# 10 背中ストレッチ

**効果** 背中の筋肉が伸びる  
背中の動きが滑らかになる

8カウント  
2回

- ①両手を組み前に伸ばす
- ②お腹を後ろに引き背中を丸める

丸める



# 11 胸のストレッチ

**効果** 胸の筋肉が伸びる  
姿勢が丸くなることを防ぐ

8カウント  
2回

- ①後ろで両手を組む
- ②下に引っ張りながら胸を張って肩甲骨を寄せる

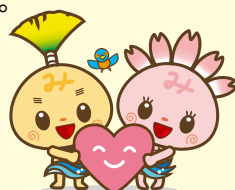


手の甲を椅子につける

## みなさんの所へ伺います!

地域で活動している団体に、さまざまな講師を派遣しています。

問合せ・申込み  
長寿政策課  
983-2759



### ○地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリテーション専門職の理学療法士や健康運動指導士が、介護予防のための運動指導や体力測定を行います。

### ○介護予防講師派遣事業（年間1回まで）

通いの場で介護予防に関する活動の指導をする講師の派遣費用を補助します。

### ○スマホタブレットキャラバン派遣事業

通いの場で、ICTを活用した交流講座を行うための講師等を派遣します。

# 12

## うなぎのストレッチ(脇腹のストレッチ)

効果

脇腹の筋肉が伸びる  
上半身の動きを楽にする

- ①両手を組んで頭上に挙げる
- ②体を右に倒し、左の脇腹を伸ばす
- ③反対側も同様に行う

脇腹を横に  
突き出す



イメージ  
はうなぎ

16秒  
ずつ

# 13

## おしりのストレッチ

効果

おしりの筋肉が伸びる  
股関節の動きが良くなる

- ①両手で右膝を抱え胸に近づける
- ②反対側も同様に行う



胸に近づける  
背筋を伸ばす

16秒  
ずつ

# 14

## 体をひねる運動

効果

寝返りや起き上がりが楽になる  
体を支える力を鍛える

- ①ももと肘を近づけ体をひねる  
ように動かす
- ②最初は右手と左足から始め、  
左右交互に実施する



1

体が丸まらない  
ように

2

くっつけ  
ない

左右交互  
合計  
10回



# 15

## 膝上のマッサージ運動

効果

膝を伸ばすのが楽になる  
膝の動きが滑らかになる

10回  
ずつ



- ①膝のお皿を確認する
- ②膝のお皿から指4本分上に手を置く
- ③軽く圧迫して前後に動かす
- ④反対側も同様に行う

# 16

## 膝下のマッサージ運動

効果

膝を伸ばすのが楽になる  
膝の動きが滑らかになる

10回  
ずつ

- ①膝下のくぼみに指を置く
- ②内側に押し込むように動かす
- ③反対側も同様に行う



# 17

## 膝裏のマッサージ運動

効果

膝を伸ばすのが楽になる  
膝の動きが滑らかになる

10回  
ずつ

- ①膝のお皿の裏に指を置く
- ②内側に押し込むように動かす
- ③反対側も同様に行う



人差し指、中指、薬指で  
押ししてもOK

# 18

## 太ももの前のストレッチ

効果

歩幅が広がる  
ももの前の筋肉が伸びる

16秒  
ずつ

- ①体全体を右に向ける
- ②左の足を後ろに引く
- ③反対側も同様に行う



膝と椅子を持つ  
転落注意

# 19 膝伸ばし運動

効果 膝を伸ばすのが楽になる  
立ち上がりが楽になる

16秒  
ずつ

- ①かかとを遠くに押すように、つま先を立てたまま右膝を伸ばす
- ②反対側も同様に行う

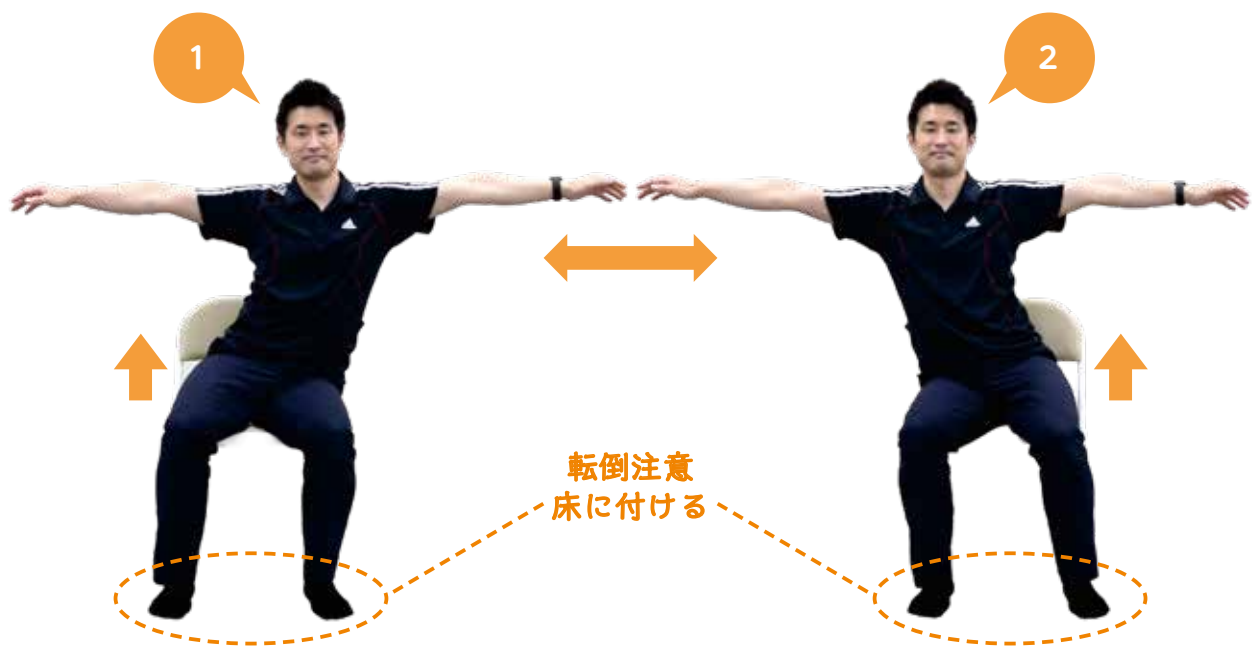


# 20 川のせせらぎ運動

効果 重心がとりやすくなる  
体幹の力がアップ

左右交互  
合計  
10回

- ①手を横に伸ばし、右側のお尻を軽く浮かす
- ②左右交互に繰り返す



# 21 ししおどし運動(かかとあげ・つま先上げ運動)

10回  
× 2

**効果** ふくらはぎの力がアップ  
こむらがりりを予防する

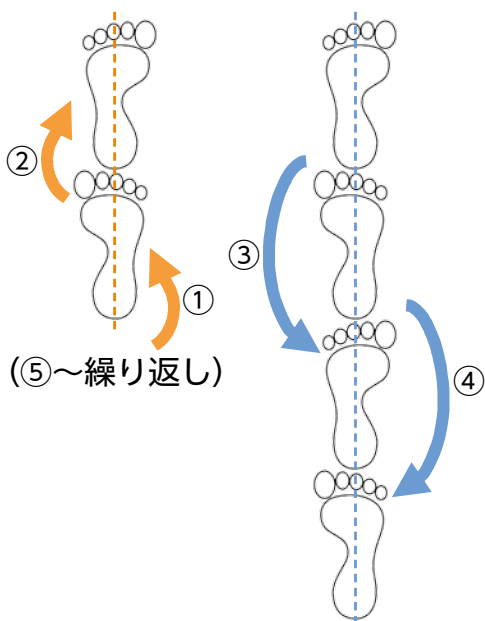


# 22 吊り橋歩き運動

10歩  
× 2

**効果** 転びにくくする  
重心がとりやすくなる

吊り橋を歩くイメージで継足を行う



つま先とかかとはくっつける



# 23 またぎ運動

効果

浴槽をまたぐ動作が楽になる  
むくみを予防する

左右交互  
合計  
10回

- ①右足を開いて床におろす
- ②元に戻す
- ③反対側も同様に行い、左右交互に行う



# 24 土おこし運動

効果

重心がとりやすくなる  
転びにくくなる

10回  
ずつ

- ①右足を一步踏み出す
- ②土をすくって横に掘り起こすように重心を後ろから前へ移動する
- ③反対側も同様に行う

立位の場合



座位の場合



# 25 首肩の運動

**効果** 首肩周りの筋肉をほぐす  
食べる時の姿勢を保ちやすくなる

- ①首を右へ倒してキープする
- ②反対側も同様に行う



16秒  
ずつ

- ①首を右から左へ回す
- ②反対側も同様に行う



4周  
ずつ

- ①手を肩にあて肘で大きく丸を描くように前に動かす
- ②後ろも同様に行う



4周  
ずつ

肘で大きく丸を描く

# 26 頬の運動

**効果** 食べこぼしが少なくなる  
飲み込みやすくなる

10回  
ずつ

空気が  
もれない  
ように



- ①頬を膨らませて、すぼめるを繰り返す

- ②左右交互に頬を膨らませる

# 27 発声練習

効果 飲み込みやすくなる・発音がはっきりする

①ア・イ・ウ・ベーを各4秒ずつ発声し、2回繰り返す



「アー」×4秒



「イー」×4秒



「ウー」×4秒



「ベー」×4秒

4秒ずつ  
×2

②「パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ」と各音4回ずつ発声する

各音  
4回

③「パタカラ・パタカラ・パタカラ」を2回繰り返す

2回

	発声のポイント	効果
ア	のどの奥が見えるように、口を大きく開ける	口の周りと言語につながる筋肉を鍛える
イ	歯が見えるように口を横に広げる	口の周りと言語の筋肉を鍛える
ウ	唇を前に突き出す	口の周りの筋肉を鍛える
ベー	舌をあごの先まで伸ばす	舌の筋肉を鍛える
パ	唇を強く閉じて、強く開ける	唇を開け閉めする筋肉を鍛える
タ	舌先を上あごにつけてから、強く発音する	舌の先の力を鍛える
カ	舌の根元をのどに押し付けるように強く発音する	食べ物をのどに送り出す舌の根元の力を鍛える
ラ	舌をしっかり丸めて強く発音する	食べ物をひとまとめにする舌の筋肉を鍛える

# 28 舌の運動

**効果** 舌の動きが滑らかになる、飲み込みやすくなる

上下合計  
8回×2



舌を出して上下に動かす

左右合計  
8回×2



左右の口角に触れるように動かす

左右合計  
8回×2



口を閉じて左右の頬を舌の先で押す

2周ずつ



右から舌を2周させる、反対も同様

# 29 えんげの運動

**効果** 飲み込みやすくなる  
のどの筋力を強くする

5秒  
×2

- ①手のひらとおでこで押し合う
- ②その状態で、おへそをのぞき込むように5秒間保持する
- ③休みを入れて2回繰り返す



首に痛みがある場合は実施しない



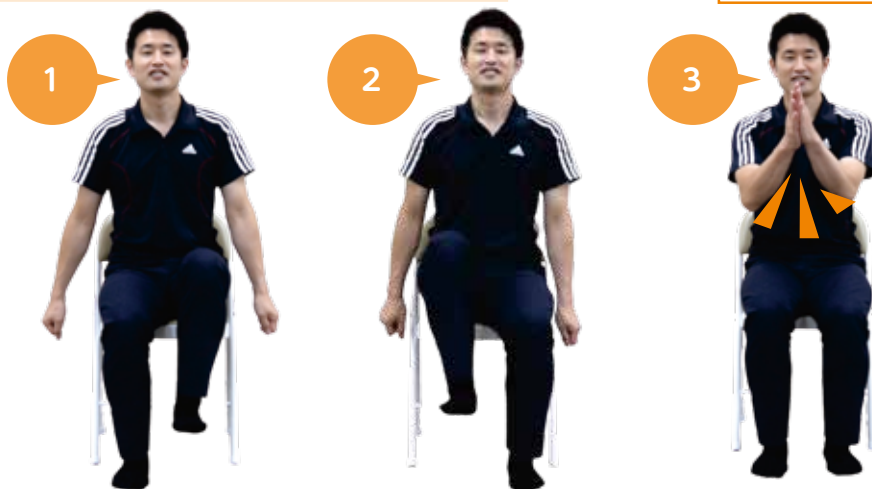


## 30 足踏み&手をたたく運動

30  
カウント

**効果** 転倒予防  
体を動かしながら  
頭の運動ができる

- ①足踏みをしながら30  
まで数える
- ②このとき、3の倍数の  
ところで手をたたく

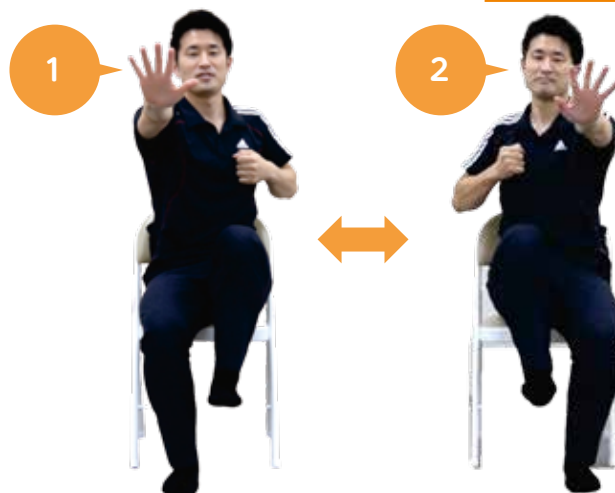


## 31 足踏み&グーパー運動

30  
カウント

**効果** 転倒予防  
体を動かしながら頭の運動ができる

- ①足踏みをしながら30まで数える
- ②右手は前に伸ばしてパー、  
左手は引いてグーにする
- ③交互に繰り返す

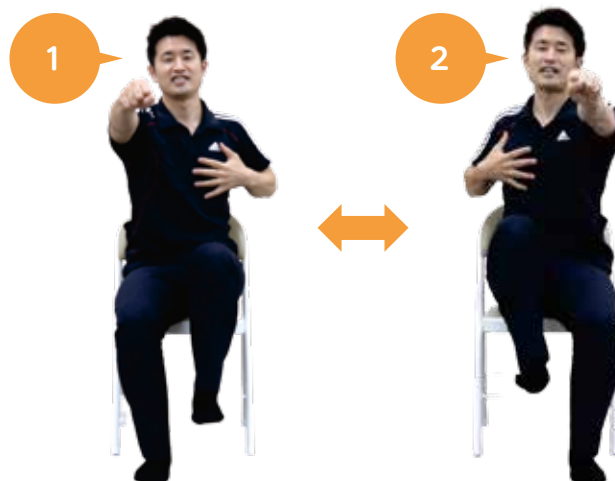


## 32 足踏み&パーグー運動

30  
カウント

**効果** 転倒予防  
体を動かしながら頭の運動ができる

- ①足踏みをしながら30まで数える
- ②右手は前に伸ばしてグー、  
左手は引いてパーにする
- ③交互に繰り返す



# 33

## ふくらはぎのストレッチ

効果

ふくらはぎの筋肉を伸ばす  
こむらがりやを予防する

左右  
**16秒**  
ずつ



### 立位の場合

- ①背もたれを持って右足を後ろに引く
- ②前足に体重を乗せ、後ろ足のふくらはぎを伸ばす
- ③反対側も同様



### 座位の場合

- ①右膝を伸ばし、足のつま先に左のかかとをひっかける
- ②左足で手前に引っ張り、右足のふくらはぎを伸ばす
- ③両足行う

# 34

## もものマッサージ

効果

ももの筋肉を  
和らげる

**10回**  
ずつ

前側



外側



内側



ももの前・外側・内側を手で10回ずつ圧迫しながらさする

# 35 手足ぶらぶらの運動

効果 全身のリラクゼーション

8カウント  
2回

- ①力を抜いて手足をぶらぶらと動かす
- ②足は床から離して行う
- \*床から離すと大変な場合、かかとを床に付けても可



# 36 みしまる深呼吸

効果 体を支える筋肉がつく  
呼吸が楽になる

8カウント  
3回

- ①手をばってん、息を吐きながら体を曲げる
- ②胸を開いて肘を伸ばし大きく息を吸う
- ③息を吐きながら最初の姿勢へ



身体・脳・口全部まとめて

# みしまるっと 体操

理学療法士  
監修



令和6年度発行

長寿政策課 ☎055-983-2759

