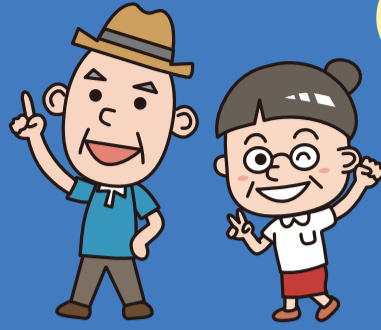


あなたの健康を守る！ 自宅でできる健康体操

ハマトレ

ハマトレとは…ロコモ(移動能力の低下)を予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。



ハマトレの中から
おすすめの体操を
紹介するよ！

いつでもできるように
壁や冷蔵庫に
貼っておこう

なかなか外に出られない日々が続いていましたが運動不足になっていませんか。そんな人に気軽に体を動かすことができるハマトレをご紹介します。健康な体を維持するために、Let'sハマトレ！

トレーニングを始める前にチェック

- 適切なシューズか、はだしで行いましょう。
- 安定した椅子を準備しましょう。
- 息は止めずに行いましょう。
- 痛みを感じる際には、無理のない範囲で行いましょう。

猫背を改善

各
2セット

ねらい

背中が丸まっていませんか？ 猫背の改善を目指します。

背伸び

上に手を伸ばす。

4カウント



できるだけ
上に伸ばす

横曲げ

左右に横曲げ。

右4カウント
左4カウント



1・2・3・4

声を出してカウント
すると自然に呼吸が
できるよ

腕押し・腕引き

- ①腕を押し背中を丸める。
- ②腕を引き、胸を開く。

①②4カウント



肘を
しっかり
曲げる

傾きを改善

各
1セット

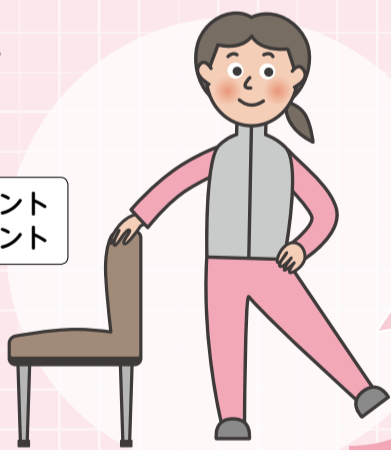
ねらい

歩いている時、
体が傾いていま
せんか？ 傾きを
改善します。

脚開き

脚を開く
動作。

右4カウント
左4カウント

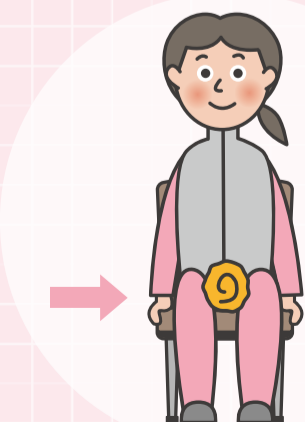


やや
斜め後ろに
ゆっくり
あげる

脚閉じ

脚を閉じる
動作。

4回



タオルを
丸め両膝の
間に挟む

足と足関節の運動

1セット

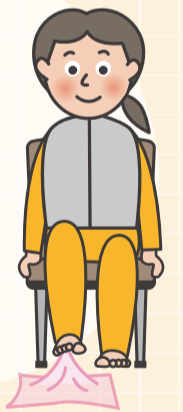
ねらい

足首が固くなっていませんか？
足首をしなやかにします。

タオルつかみ

指をしっかり開きタオルを
つかみ、軽く持ち上げる。

右4回
左4回



バランス

2セット

ねらい

バランス力を高めます。

ダイナミック フラミンゴ

片足立ちで行う。



視線を
前に

右20カウント
左20カウント

床から
5cmほど
上げる

●ここに掲載されていない体操もホームページをみて、やってみよう！

<https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/movie/>

ハマトレ 動画 検索

