

足・足関節 足の動きを改善しましょう

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。



ストレッチ

1巡目 ⑭～⑯を、各2セット。
2巡目 ⑭～⑯を、各2セット。

14 指回し

小指から1本ずつ右回し、
左回しを各4回。
これを左右の足で
行います。



15 足首回し

右回し、左回しを各4回。
これを左右の足で行います。



足の指と指の間に手の指を
軽く入れ、つま先を円を描く
ように回します。

16 足ツイスト

①②①②の4回を左右の足で行います。



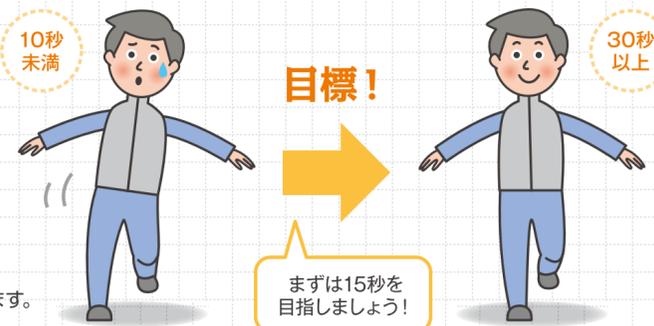
足のつま先側とかかと側を反対方向へやさしくねじります。

▲注意：息を止めずに行いましょう。声に出してカウントすると自然に呼吸ができます。

バランス バランス力を高めましょう

ねらい
バランス力
を高めます。

片足立ちで立っている秒数
(開眼片足立ち時間)を伸ばします。



エクササイズ

1巡目 ⑲⑳を、各2セット。
2巡目 ⑲⑳を、各2セット。

19 ダイナミック フラミンゴ

左右それぞれ20カウント。



20 つぎ足歩行

20歩。

徐々に歩数を増やし
20歩を目指しましょう。



▲注意：息を止めずに行いましょう。声に出してカウントすると自然に呼吸ができます。

ハマトレ（体験編）～横浜市歌バージョン～ もお試しください。

ハマトレの中で手軽にできる11種類の運動を市民に親しまれている「横浜市歌」に合わせて編集しました。約5分の体操なので、市歌を口ずさみながら気軽に取り組みます。ウォーキングの準備運動としても利用できます。

こちらから
アクセス



横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
TEL：671-3464 FAX：550-4096
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10
【監修】社団法人横浜市医師会・横浜スポーツ協会
【プログラム開発】公益財団法人横浜市スポーツ協会
【令和2年5月発行】

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

ハマトレ



はつらつと元気な歩きを手に入れよう！

ハマトレはロコモ*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。ストレッチやウォーキングなどとあわせて行うと効果的です。

トレーニング内容



「歩く」に関わる
5つの要素に着目



*ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。
加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおこり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

トレーニングを始める前に

- 膝・腰・股関節など、トレーニングをする部分に問題がある場合は主治医に相談しましょう。
- 適切なシューズ、あるいは裸足で行いましょう。
- 気温や室温に応じて適切に衣服を調整しましょう。
- 運動前・中・後の水分補給は必ず行いましょう。
- 体調に不安があれば、主治医に必ず、相談しましょう。
- 安定した椅子を準備しましょう。

動画を見ながらチャレンジ！

- ①横浜市ホームページ
横浜市 介護予防 検索
- ②お住まいの区役所、地域包括支援センターでDVDを貸し出しています。

トレーニングの実施方法

1. トレーニングは①～⑳を2巡行います。
2. 1巡目は準備運動の代わりにし、軽く行います。
3. 息は止めずに行いましょう。声にだしてカウントすると自然に呼吸ができます。
4. 無理な動きはせず、まずは壁や安定した椅子を補助として用いましょう。
5. 基本は立って行いますが、困難な方は、座ってできるメニューを行いましょう。
6. 各トレーニングで示した回数は目安です。体調に合わせて加減しましょう。
7. むやみに重りなどを持たずに行いましょう。

【準備するもの】タオル・椅子

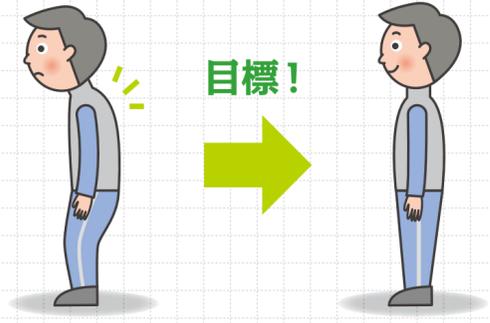
筋トレは、「少し効いてきた*！」ぐらいから始め慣れてきたら「効いてきた！」を目指し回数を増やしましょう

*「効いてきた」…鍛えている部分が重たく感じる状態。

猫背改善

背中動きを高めましょう

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。



ストレッチ 1巡目 ①～④を、各2セット。 2巡目 ①～④を、各2セット。

① 背伸び
上に手を伸ばして4カウント。
できるだけ上に伸ばす

② 横曲げ
横に曲げ左右各4カウント。

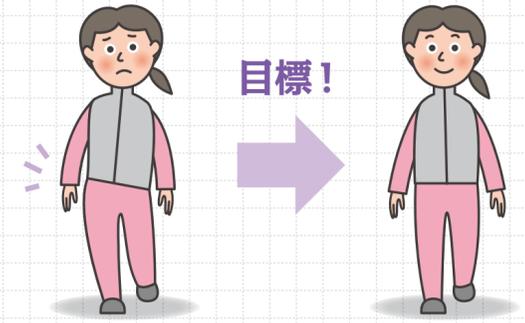
③ 腕押し・腕引き
腕を押し背中を丸め4カウント、腕を引き、胸を開いて4カウント。
肘をしっかり曲げる

④ 肘上げ
肘を上げ反対の手で肘を押し上げ左右各4カウント。

傾き改善

安定した片足立ちを目指しましょう

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。



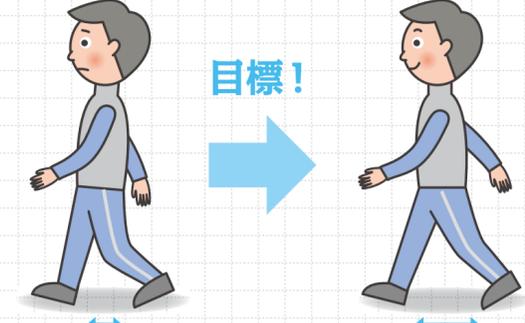
ストレッチ 1巡目 ⑥を、2セット。 2巡目 ⑥を、2セット。

⑥ 内股ストレッチ
肩幅より広く足を広げます。
体重をかけていない側の足の内股を伸ばして、左右各4カウント。
内股が伸びていることを意識します

股関節伸展

股関節をしなやかに、歩幅アップ

ねらい
歩幅が狭くなっていませんか？
歩幅を広げます。



ストレッチ 1巡目 ⑨～⑪を、各2セット。 2巡目 ⑨～⑪を、各2セット。

⑨ お尻1
お尻を斜め後ろに突き出すように左右各4カウント。

⑩ お尻2
背中を伸ばして前屈左右各4カウント。
椅子に座って足を組みます

⑪ 脚の裏側ストレッチ
背中を伸ばして前屈左右各4カウント。

筋トレ 1巡目 ⑫⑬を、各1セット。 2巡目 ⑫⑬を慣れてきたら「効いてきた」と感じるまで各2セット。

⑫ 椅子立ち
上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回。

⑬ ヒップウォーク
足を一步前にだし、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し4歩進みます。
前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします

▲注意：息を止めずに行いましょう。声を出してカウントすると自然に呼吸ができます。

▲注意：息を止めずに行いましょう。声を出してカウントすると自然に呼吸ができます。

▲注意：息を止めずに行いましょう。声を出してカウントすると自然に呼吸ができます。