

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。



トレーニングを始める前にチェック

- ☐ 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とし、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

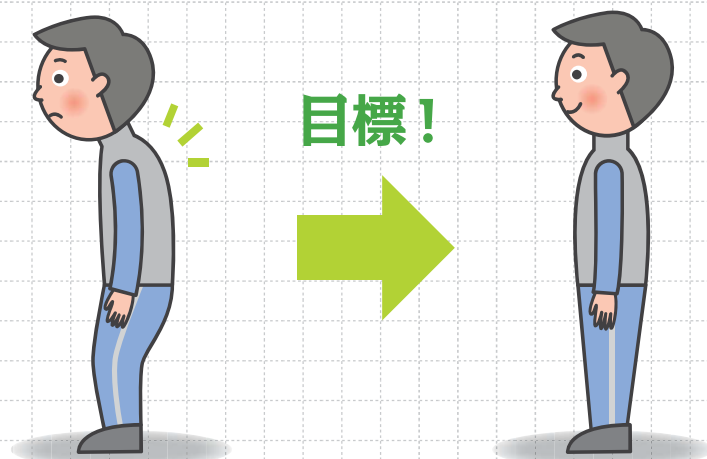
※「効いてきた」…鍛えている部分が重たく感じる状態。

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

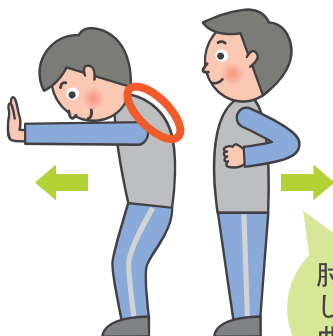
② 横曲げ

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。

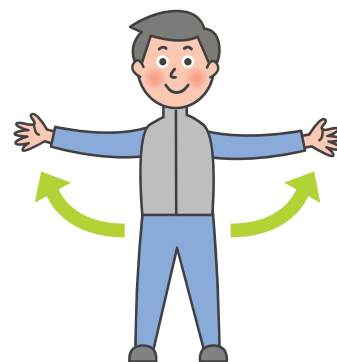


筋トレ

1巡目 ⑤を、1セット。
2巡目 ⑤を慣れてきたら
「効いてきた」と感じるまで2セット。

⑤ 手開き

手の上げ下げ4回。



親指を上にして
肩の高さまでゆっくり上げる

傾き 改善

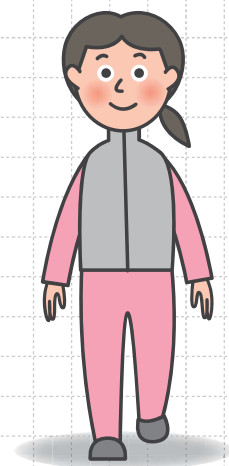
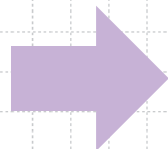
安定した片足立ちを目指しましょう

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。



目標！



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

筋トレ

1巡目 ⑦⑧を、各1セット。
2巡目 ⑦⑧を慣れてきたら
「効いてきた」と感じるまで各2セット。

⑦ 脚開き

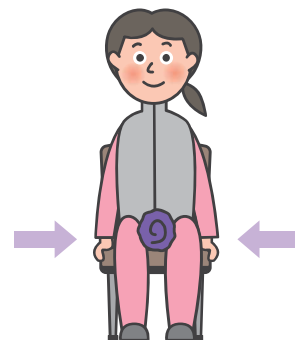
左右各4回。



やや斜め後ろに
ゆっくり上げます

⑧ 脚閉じ

脚を閉じる動作を4回。



タオルを丸め両膝の間に挟みます

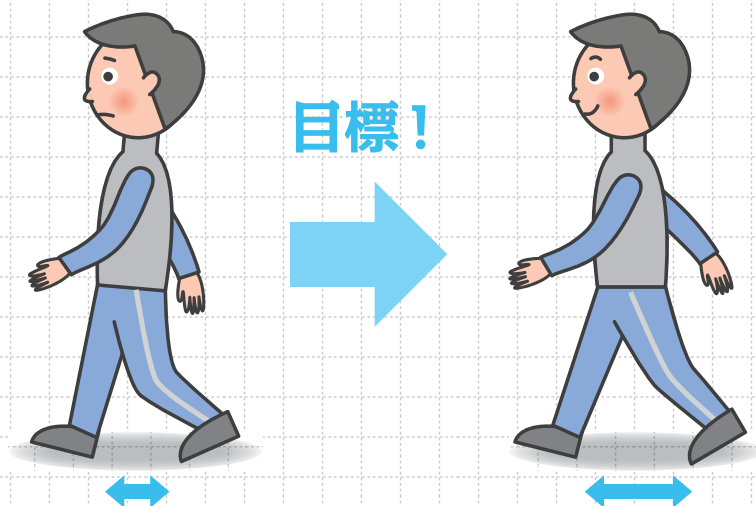
⚠ 注意：息を止めずに行いましょう。声に出してカウントすると自然に呼吸ができます。

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。

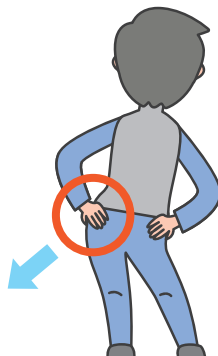


ストレッチ

1巡目 ⑨～⑪を、各2セット。
2巡目 ⑨～⑪を、各2セット。

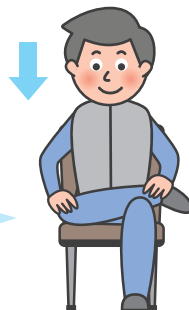
⑨ お尻1

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。

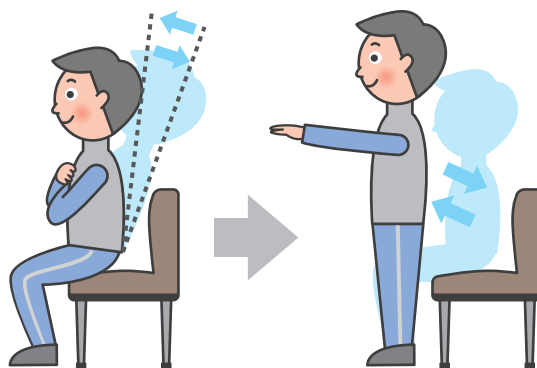


筋トレ

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。声に出してカウントすると自然に呼吸ができます。

裏へつづく

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。



目標！



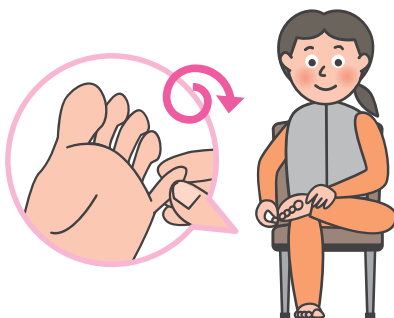
ストレッチ

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

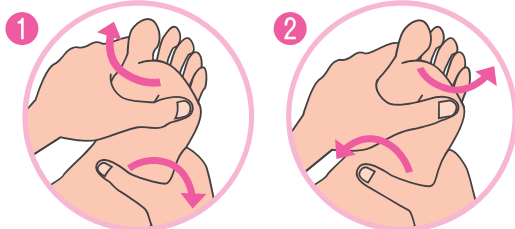
右回し、左回しを各4回。
これを左右の足で行います。

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。

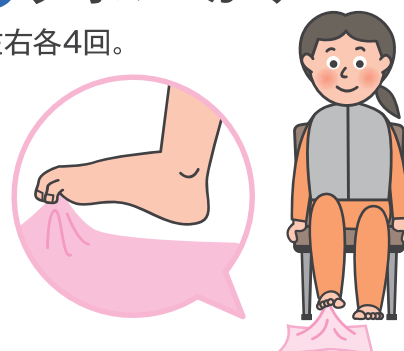
筋トレ

1巡目 ⑰⑱を、各1セット。

2巡目 ⑰⑱を慣れてきたら
「効いてきた」と感じるまで各2セット。

⑰ タオルつかみ

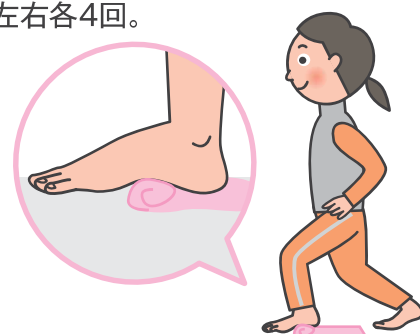
左右各4回。



指をしっかりと開きタオルを
つかみ、軽く持ち上げます。

⑱ タオル踏み

左右各4回。



タオルを丸めてくるぶしのやや
前で踏みます。(青竹踏みでも可)

⚠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。

片足立ちで立ってられる秒数
(開眼片足立ち時間) を伸ばします。

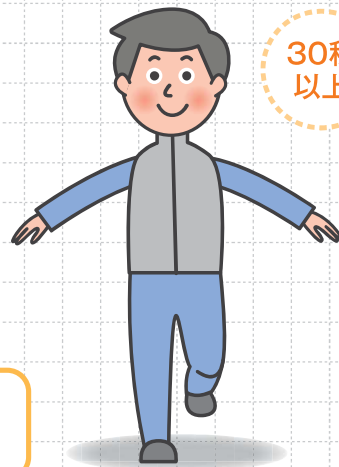
10秒
未満



目標！

まずは15秒を
目指しましょう！

30秒
以上



エクササイズ

1巡目 ⑱⑳を、各2セット。

2巡目 ⑱⑳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。

視線を
前に

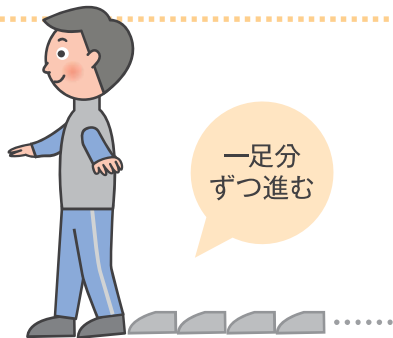


床から
5cm位
上げる

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。

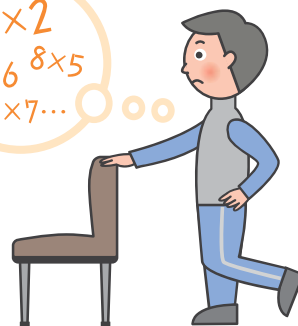


一足分
ずつ進む

ポイント

二つのことを同時に行うことが苦手だと、日常生活における転倒の危険性が高くなります。ダイナミックフラミンゴやつぎ足歩行を行う時に、「テレビを見ながら」、「お話しながら」、「計算しながら」行うことで、二つのことを同時に行う能力を鍛えることができます。

8×2
 8×6 8×5
 $8 \times 7 \dots$



⚠ 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

