



# 富士山体操 いは編

## (口コモ・尿失禁予防Ver)

❀南区 高齢・障害支援課❀

❀膝・腰・股関節など、トレーニングする部分に問題がある場合は、主治医に相談しましょう。

❀体調に合わせ、無理をしないでいきましょう。

息を止めないように  
歌いながら行いましょう

♪ 1番



基本姿勢



猫背  
改善

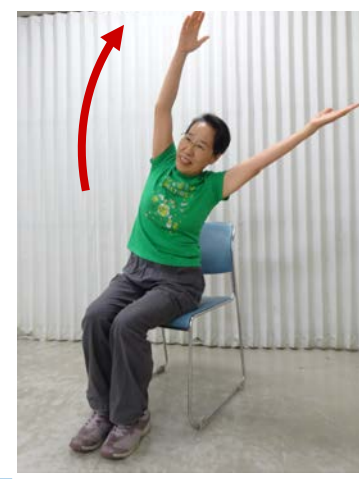
1 あたまを



2 くも



3 の



4 うえ



5 に



6 出し

お尻・腰からももの後ろのストレッチ



膝を胸に  
引き寄せる



8 山を



9 見おろ



10 して

股関節周囲のストレッチ



右足  
上げ

11 かみ



股関節  
伸展

右足を外側に開き、ゆっくり戻す

なり



さまを

膝に不快感や痛みのある方は、ひざ裏に手をあてて行いましょう

7 四方の

ふくらはぎ・ももの後ろのストレッチ 腹筋・背筋を整えます



左足  
上げ

12 下



に



13 聞く



右足を前に出し、  
つま先を立てます

14 富士は



15 日本



左足を前に出し、  
つま先を立てます

16 いちの



17 山

2番に  
続く

♪ 2番

ももの前側を鍛え、腹筋・背筋を整えます



基本姿勢



右足  
上げ

つま先を天井に向ける



19 高く



左足  
上げ

20 そびえ



21 たち

★下半身の筋力を鍛えることで、骨盤底筋のサポートとなり、尿失禁の予防につながります。腹筋や内もも・腰の筋肉を意識しながら行いましょう。

尿失禁  
予防

ロコモ  
予防

猫背  
改善

背中動きを高めましょう

股関節  
伸展

股関節を  
しなやかに、  
歩幅アップ

傾き  
改善

歩行時の  
体の傾きを  
予防しましょう

足・足  
関節

足首を  
しなやかに  
しましょう

バラ  
ンス

バランスカ  
を高めましょう

猫背  
改善

ハマトシ

「歩く」に関わる  
5つの要素に着目

傾き  
改善

股関節  
伸展

足・足  
関節

ももの内側の筋力



太ももの間に  
タオルを入れて  
もOK



足先を交差させ、  
膝を合せ、内ももの  
筋肉を意識します



足・足  
関節

内ももを意識しながら  
かかとを上げ・下げします

22 か-ら

だに

23 ゆー

きの

24 きーも

の



股関節  
伸展

足をそろえます



足腰全体の筋力

からだを前に倒しながら  
ゆっくり、おしりを  
持ち上げます

27 かすみの

なめらかな立ち上がり動作  
につながります

28 すそを

29 とおく

30 ひく

体幹の姿勢 骨盤の中の筋肉も使います

ゆっくり  
右足  
上げ

猫背  
改善

股関節  
伸展



背筋を伸ばしたまま手を上げ  
姿勢を保ちながら、足を上げます

31 富士は

32 日本

33 いちの

34 山

いつまでも 元気に歩くことができる  
体づくりを目指しましょう!

【資料のお問い合わせ】  
南区役所 高齢・障害支援課  
☎341-1140



南区マスコットキャラクター  
みなっち

この資料は、高垣茂子先生(健康運動指導士)の考案した体操と監修のもと、ハマトシの一部を取入れて、南区かいご予防サポーターの協力を得て南区で編集しております。