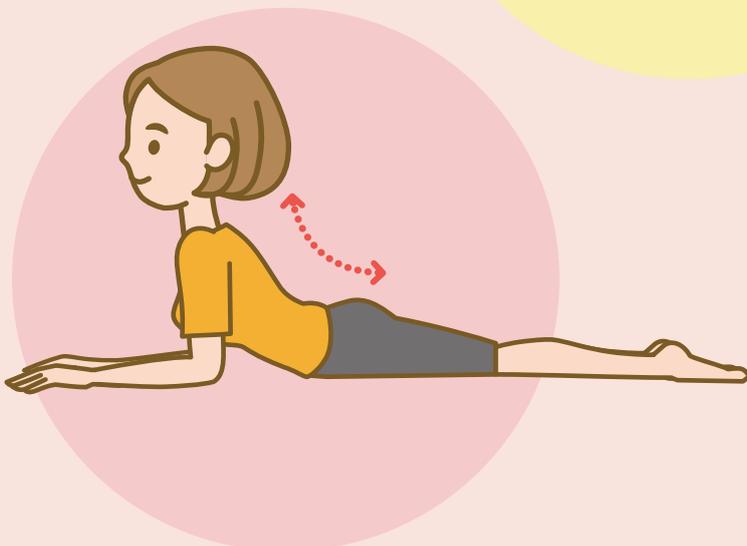
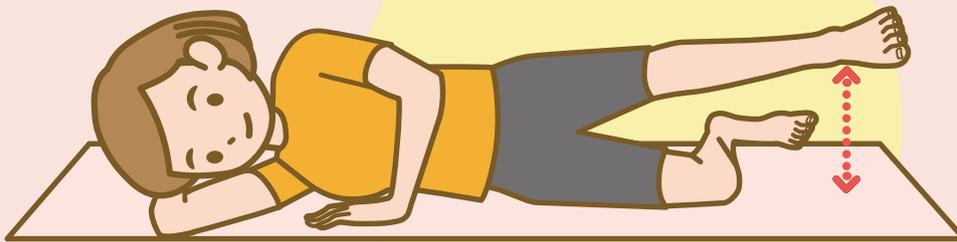
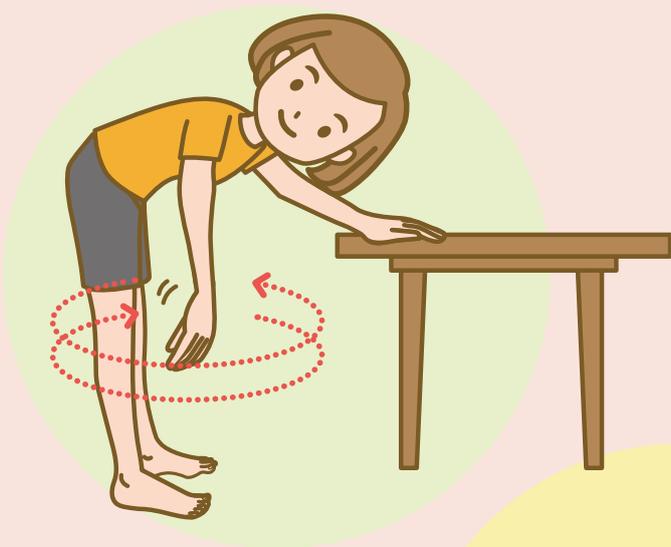


外来で指導できる ロコモ体操

（東京都医師会版）



公益社団法人
東京都医師会

はじめに

いつもかかりつけ医として、地域医療を展開していただいておりますこと、心より感謝申し上げます。

このたび東京都医師会健康スポーツ医学委員会で「外来で指導できるロコモ体操（東京都医師会版）」を作成しました。若い方から高齢者まで、間接可動域増大や筋力増強、フレイル予防などに、お忙しい外来でも患者さんに指導する際、また学校医や産業医として学校や職場などでも解説できるように分かりやすいイラストにしました。どうか幅広くご活用いただきまして、お役立ていただければ幸いです。

2019年5月

公益社団法人 東京都医師会
会長 尾崎 治夫



まえがき

この「外来で指導できるロコモ体操（東京都医師会版）」は、東京都医師会健康スポーツ医学委員会が平成25年3月に初めて作成し、平成29年3月に改訂したものを、今回小冊子としてまとめ、わかりやすく編集したものです。東京都医師会のホームページからもダウンロードができます。

内容は、19個のイラストがあり、イラストの1から8は肩こりや肩関節周囲炎の治療などに、イラスト9以降は腰や膝などの痛み、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防や治療のためのストレッチや軽い筋力トレーニングの行い方を載せています。健康スポーツ医や東京都医師会会員が外来で患者指導に使えるような具体的なイラスト集です。

日常診療でストレッチや筋力トレーニングが必要な患者さんに、このイラストのコピーを1～2枚くらい渡し、健康スポーツ医や会員が患者さんの前で実際にストレッチや筋力トレーニングのやり方を示してみると効果的と考えます。

健康スポーツ医学委員会
委員長 小笠原 定雅



外来で指導できる ロコ王体操

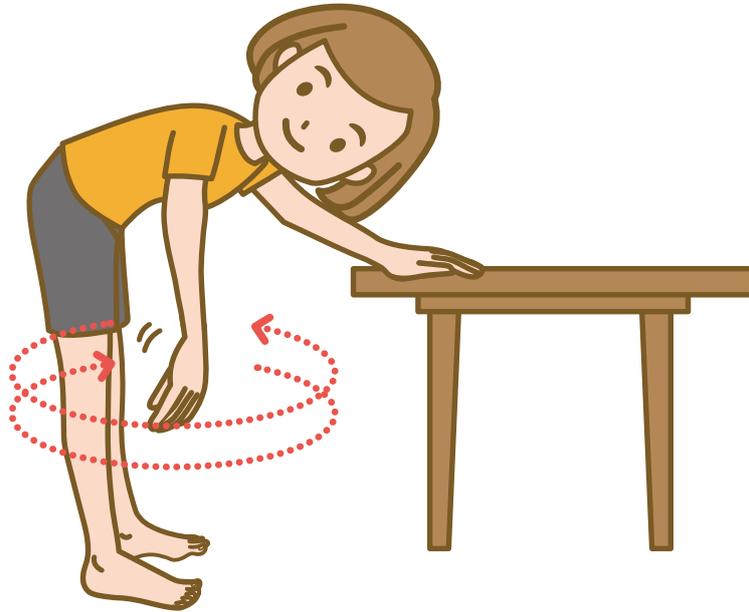
(東京都医師会版)

関節可動域増大体操、筋力増強体操中心に

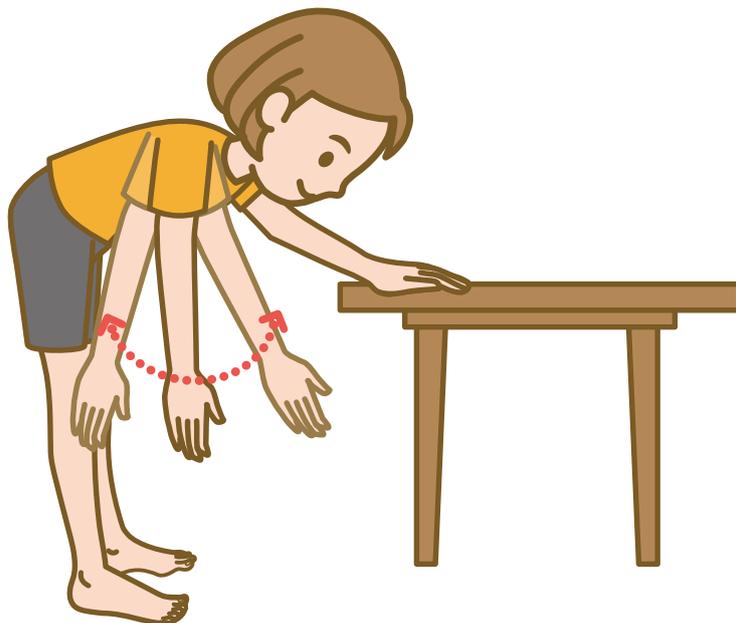
- 01 ~ 04 肩関節の可動域を拡大する体操
- 05 ~ 08 頸すじから肩甲骨周辺の筋肉をほぐす体操
- 09 ~ 10 腹筋強化体操
- 11 ~ 12 腰、背部のストレッチ体操
- 13 ~ 16 下肢筋力増強体操
- 17 膝のストレッチ体操
- 18 バランス体操
- 19 大腿四頭筋と臀筋強化する体操

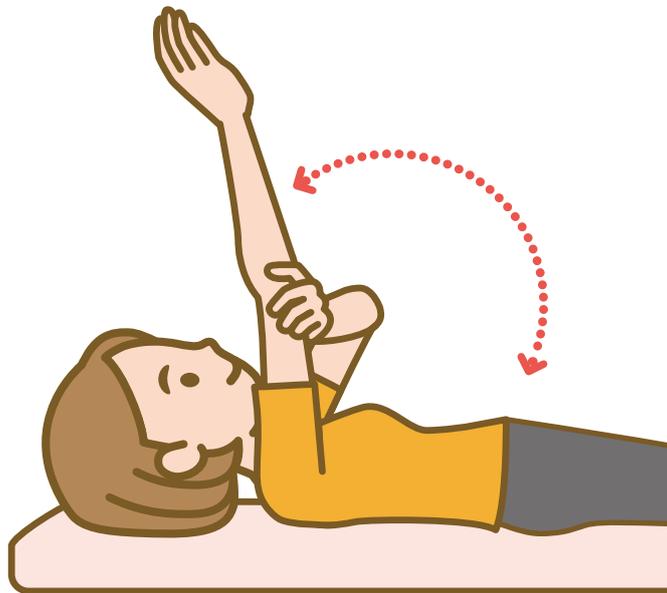
01

振り子運動



机などを支えとして背中が水平になるくらい前倒し、
痛い方の手でゆっくり大きく円を描くように内回し、外回しをします。
また、前後・左右にゆっくり大きく振ります。
(各方向 10 ~ 20 回行います)





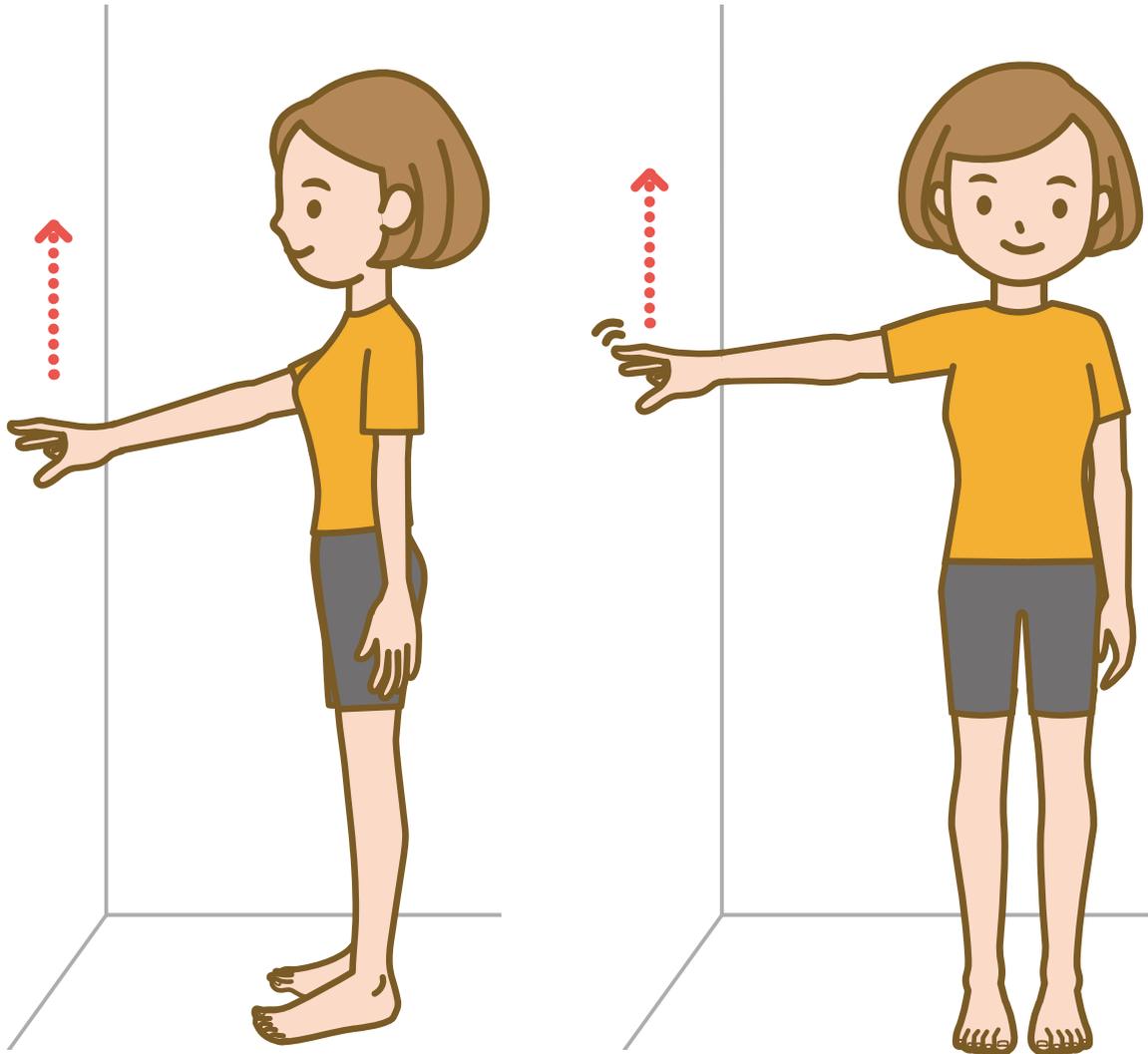
仰向けになり、
良い方の手で痛い方の腕を支えながら拳上します。
3～5秒頭上で保ちそれからおろします。



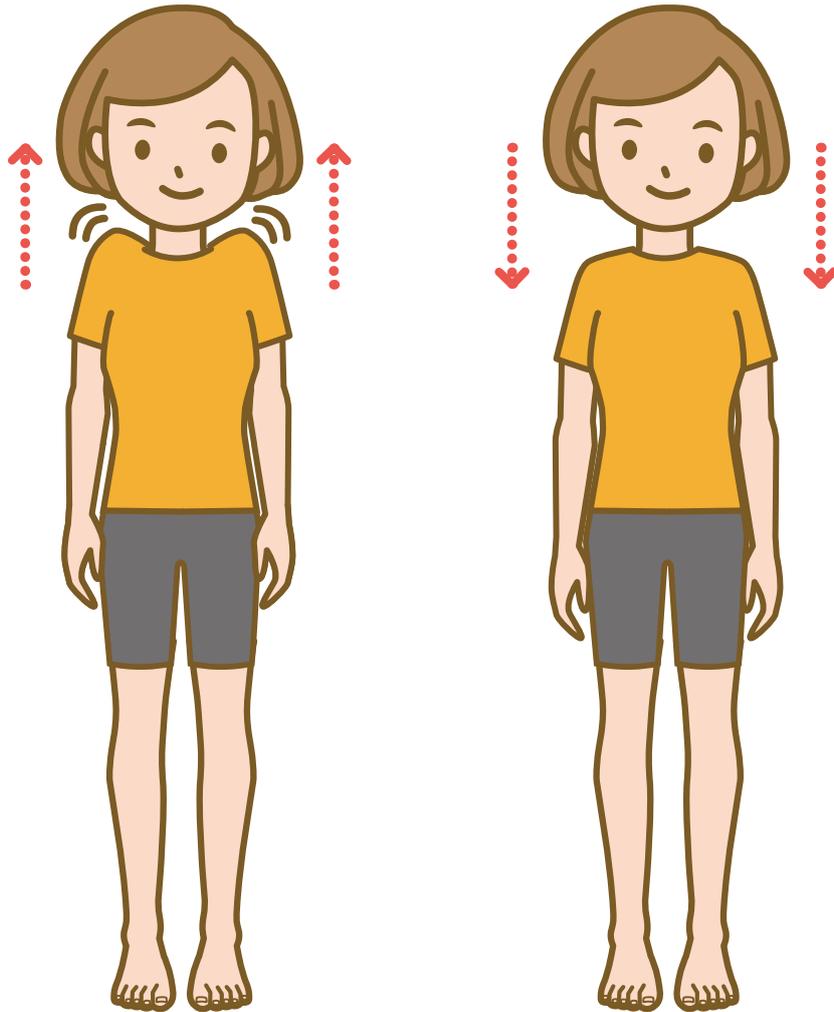
うつ伏せになり、
痛い方の腕が万歳の位置になるように体重をかけ伸ばします。
3～5秒間保ちます。(10回ぐらい行います)
(痛みが少なくなってからやってください)



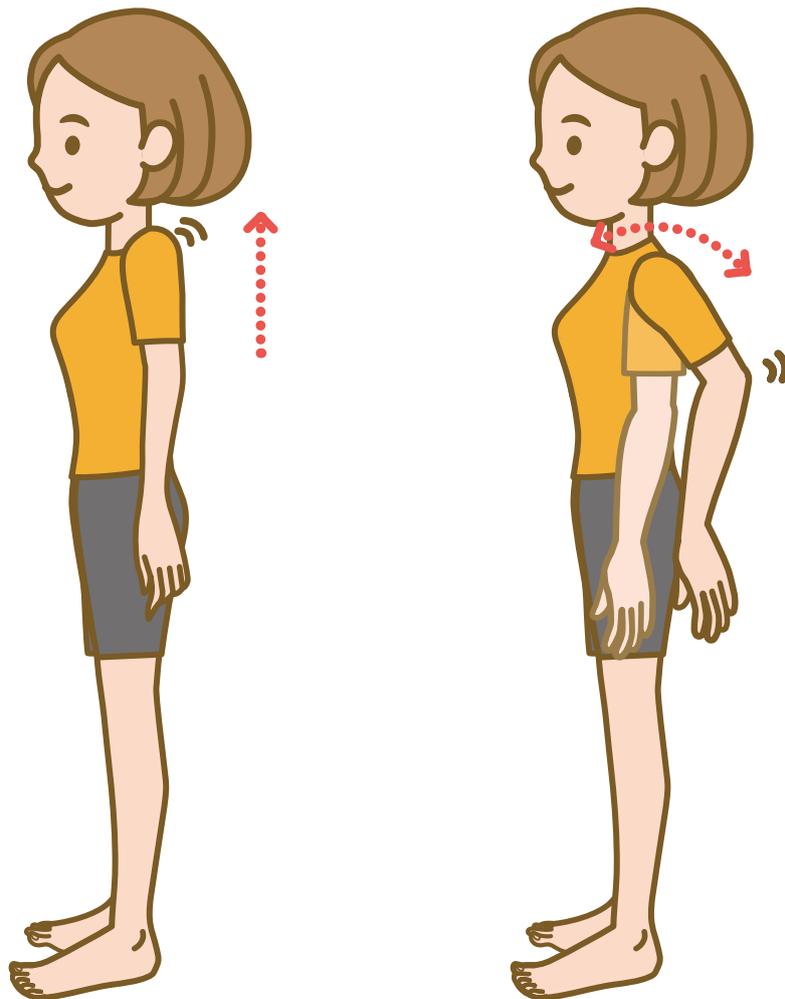
良い方の手で、
痛い方の手を腰の位置で握り、ゆっくり上に引き上げます。
(10回ぐらい繰り返します)



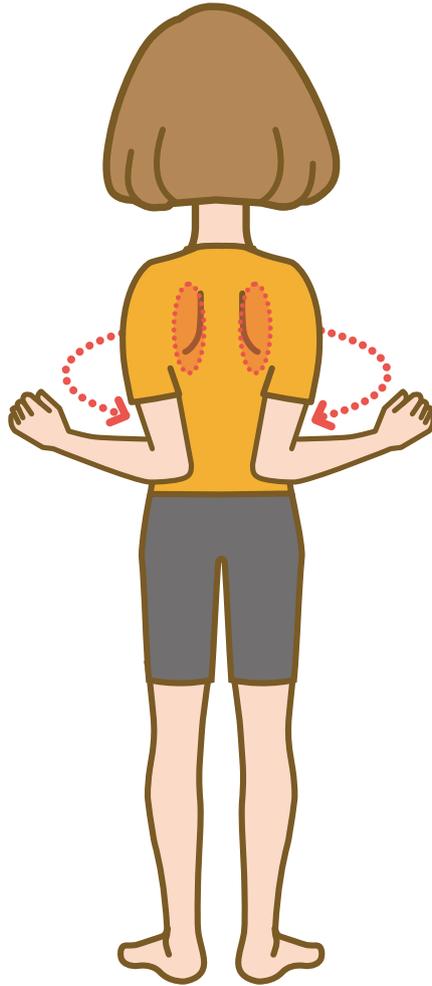
壁に向かって立ち、
人差し指と中指で壁を這い上がるようにして、
腕が上がる限界まで上げていきます。そこで5～10秒保ちます。
体を横にして立ち、同じように行います。(10回ぐらい行います)



ゆっくりと両肩を引き上げ、ゆっくりと戻します。
(10回ぐらい行います)



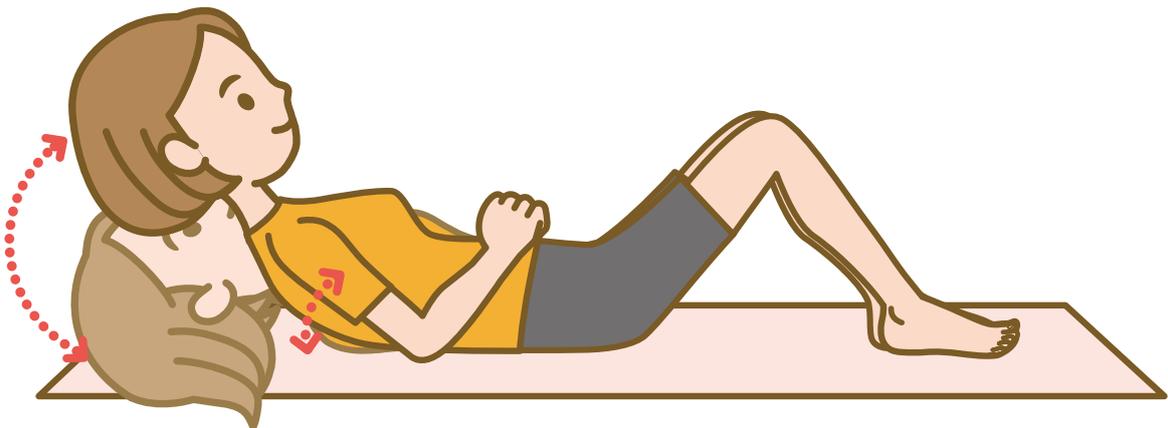
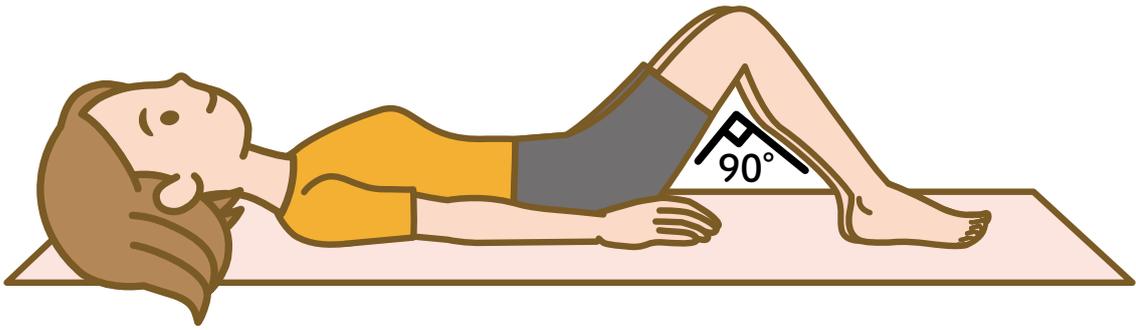
両肩をゆっくり引き上げ、後ろに回しながらおろします。
次に、引き上げたら、前に回しながらおろします。
(10回ぐらい行います)



肘をわきにつけ、
肩甲骨を寄せるように近づけ、
10～20秒間保ち、元に戻します。



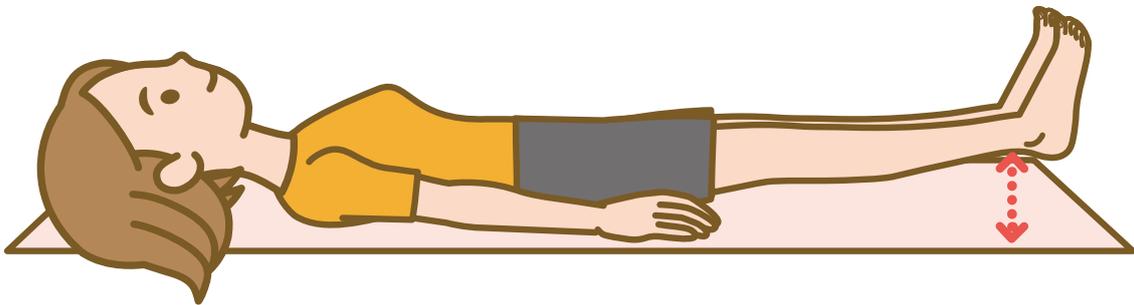
首と耳を肩につけるように側屈し、
倒した方の手で反対の手（手関節）を握り斜め下へ軽く引張り
肩を下げるようにして10～20秒保ちます。
反対側も同様に行います。
呼吸を止めないように反動をつけないように行います。



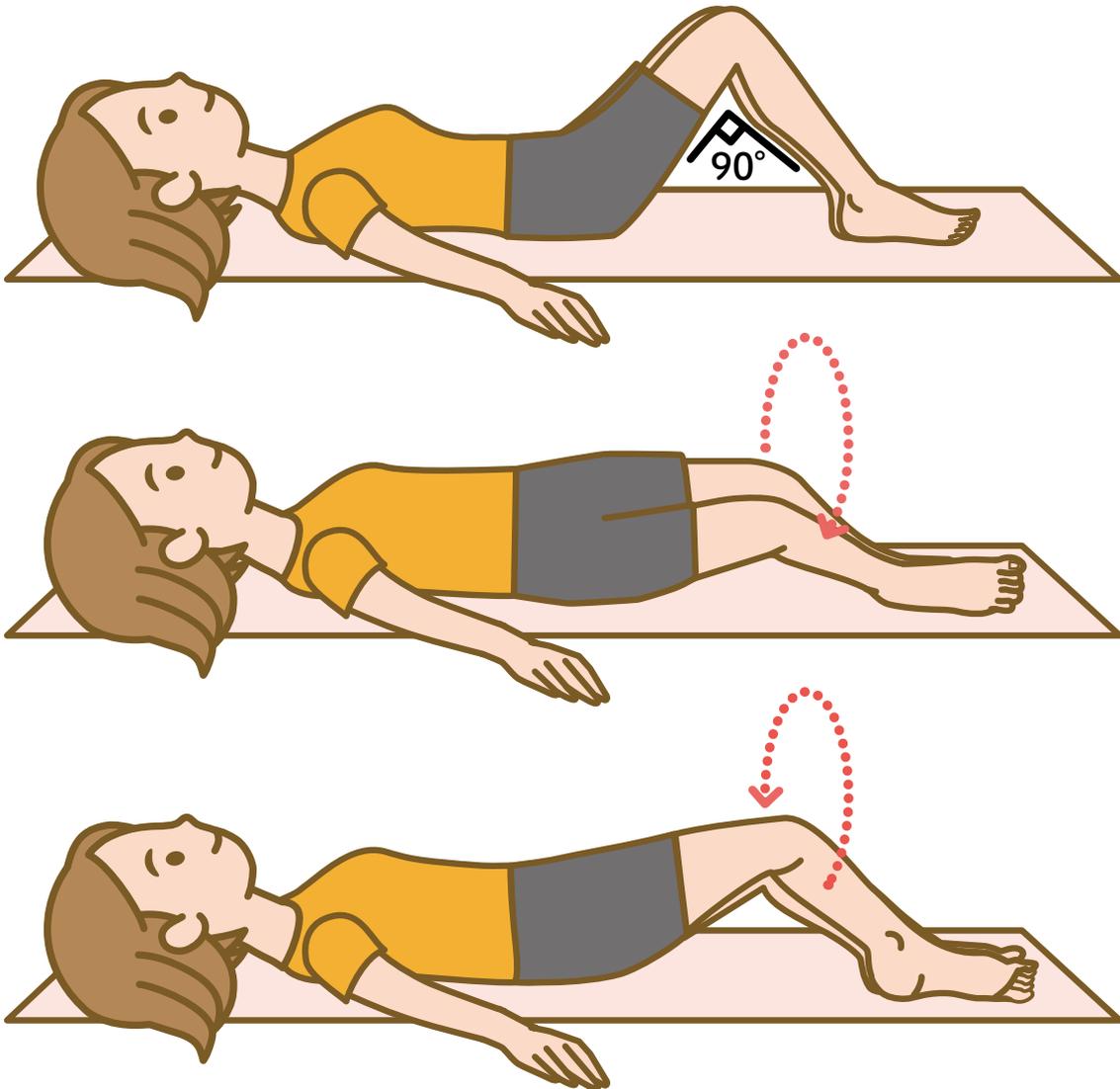
膝を90度に屈曲し、
立てた位置からおへそのあたりを見るように
ゆっくり上体を起こし、3～5秒間保ちます。
おなかに力を入れるようにします。
息をゆっくり口ではきながら起こし、鼻から吸いながら戻します。
困難の方は、頭だけを起こすように行ってください。
(10回ぐらい行います)

10

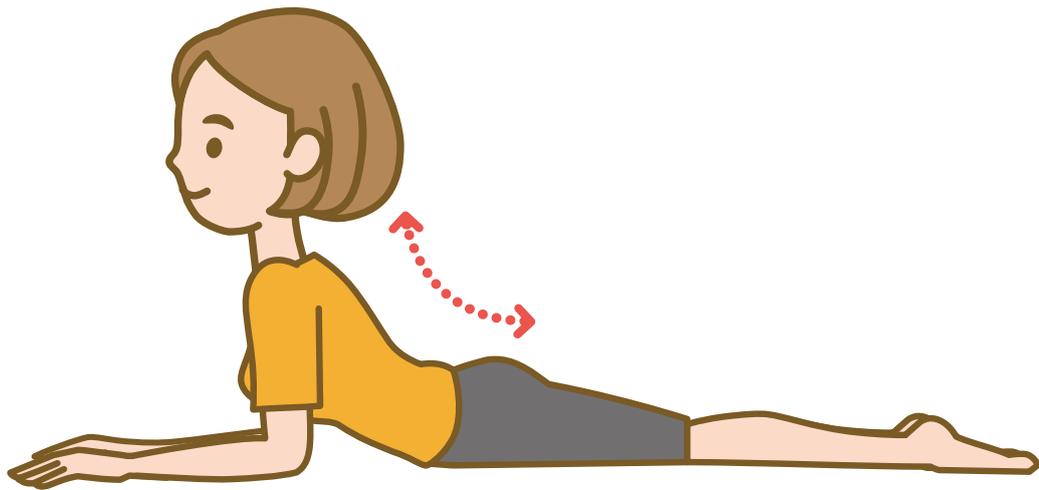
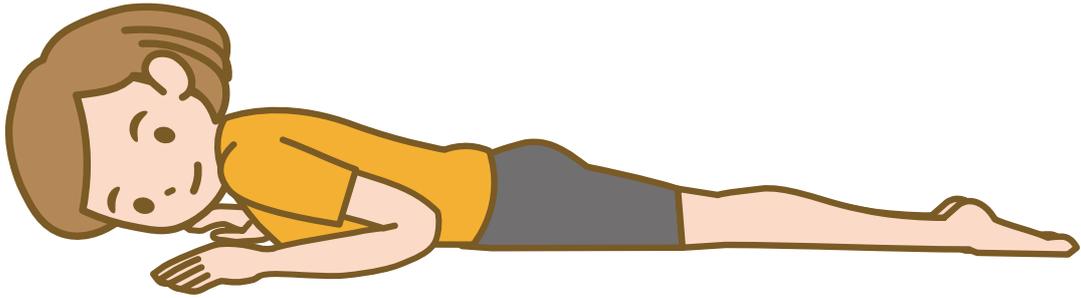
足上げ腹筋運動



仰向けに寝て、膝を伸展し、足関節を背屈し
両足を同時に 10 ~ 15cm 上げて
10 ~ 20 秒間保ちます。(徐々に保つ秒数を増やして行います)



膝を90度に屈曲し立てた位置から
両下肢を右にゆっくり倒し、
また元へ戻したら左へ倒し
腰椎、骨盤をねじるように繰り返します。
なるべく上半身を動かさず、下半身だけ動かすように行います。
(10回ぐらい行います)



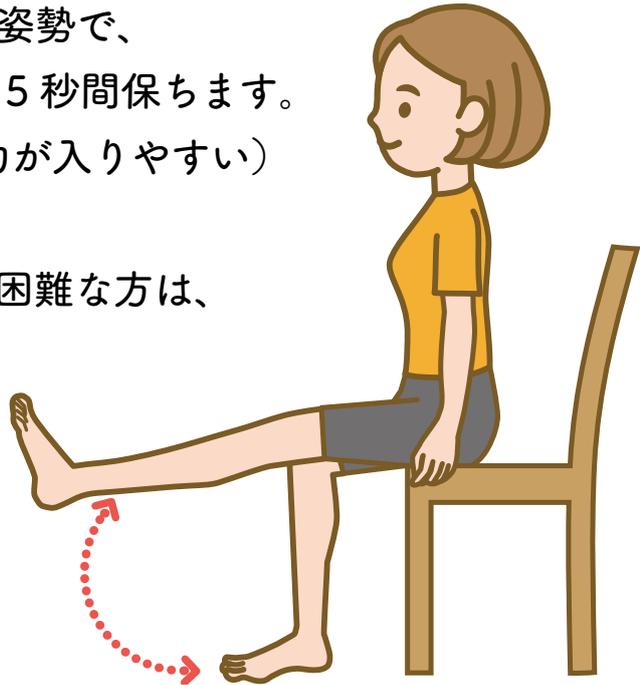
肘をついたうつ伏せ状態から、
背中をゆっくりそらしながら肘を約90度まで伸ばし、
3～5秒間保ちます。
(円背の強い方は、腹部に枕などを入れてください)

13



大腿四頭筋を鍛える運動

椅子に腰掛け、背筋を伸ばした姿勢で、
片方の下肢を水平位まで挙上し5秒間保ちます。
(足関節を背屈させると大腿に力が入りやすい)
これを左右10回ずつ行います。
膝伸展位で水平くらいまで挙上困難な方は、
下で行ってください。

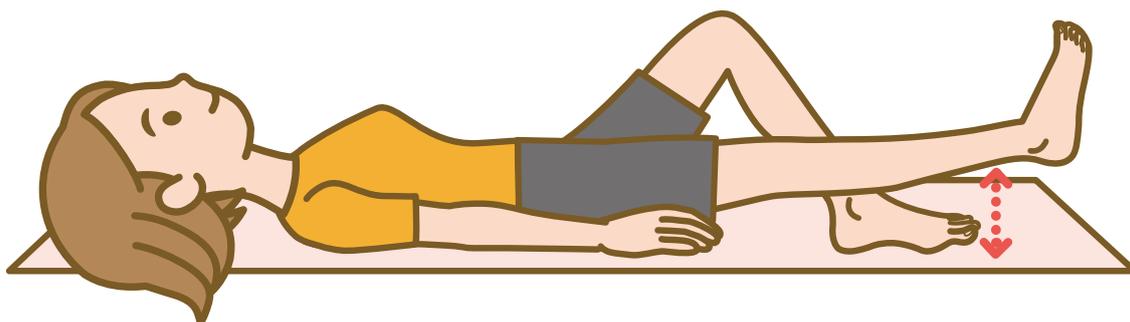
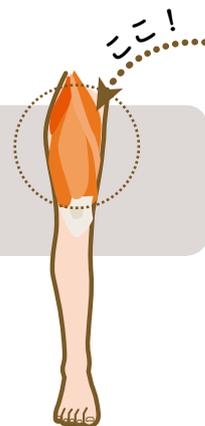


床にかかとを着け、できるだけ膝を伸ばし、
足関節を背屈し、
片足を10cmぐらい上げます。
そのまま5秒間キープし、元に戻します。
これを左右10回ずつ行います。

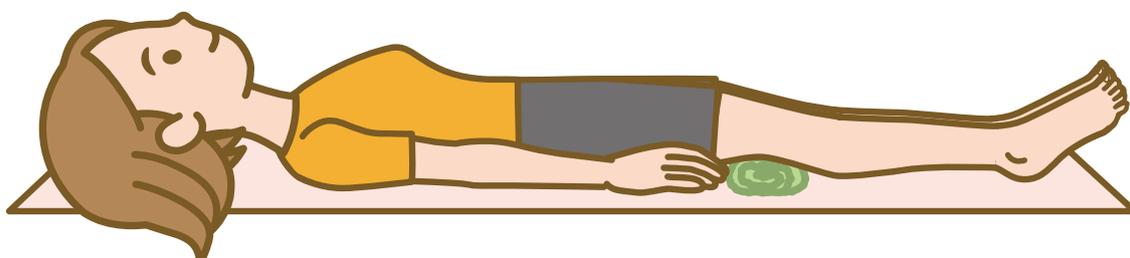
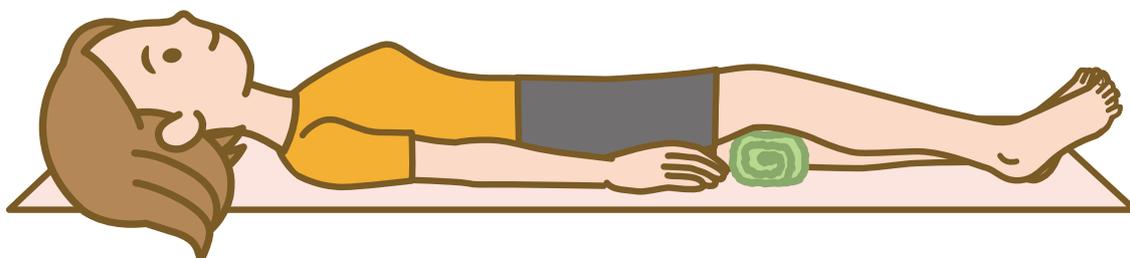


14

大腿四頭筋を鍛える運動



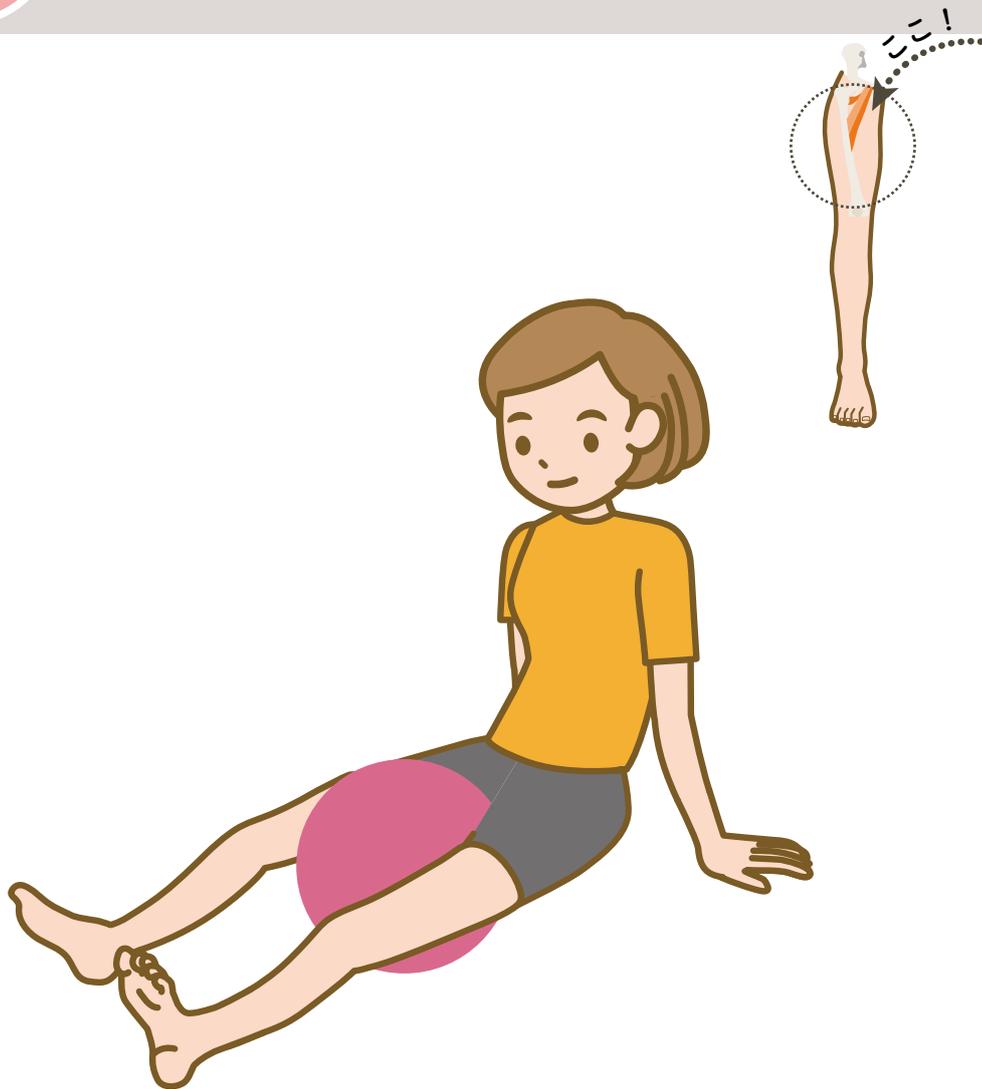
仰向けに寝て、片方の膝を立て体を支え、一方の膝を伸ばし、足を床から10～15cm挙上し5秒間保ちます。(足関節を背屈すると大腿に力が入りやすい) これを左右10回ずつ行います。



仰向けに寝て、片方の膝の下に、小さな枕やタオルを丸めたものを入れ、床に押しつけるように大腿部に力を入れ5秒間保ちます。これを左右10回ずつ行います(足関節を背屈すると力が入りやすい)。

15

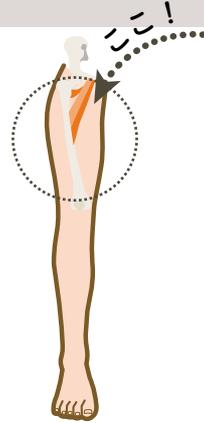
ももの内側の大腿内転筋を鍛える運動



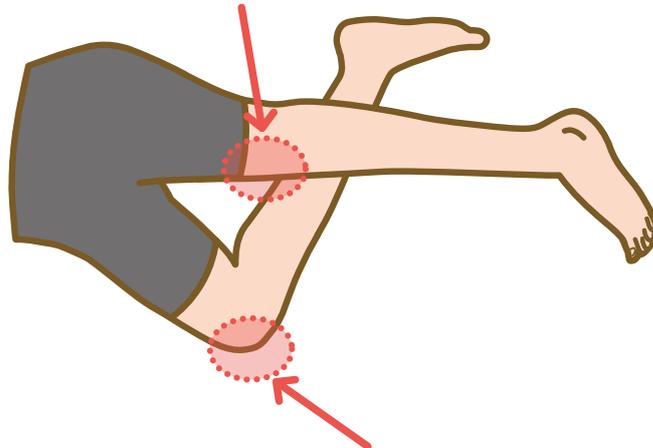
膝を軽く曲げ、太ももの間に大き目の柔らかいボール（バレーボール、サッカーボールでもよい）をはさみ、左右のももでボールをつぶすように押し、3～5秒保ちます。ボールは床につけた状態で行ってください。10回ぐらい行います。

16

ももの外側の外側広筋と中臀筋を鍛える運動



上の膝はできるだけ伸ばします。



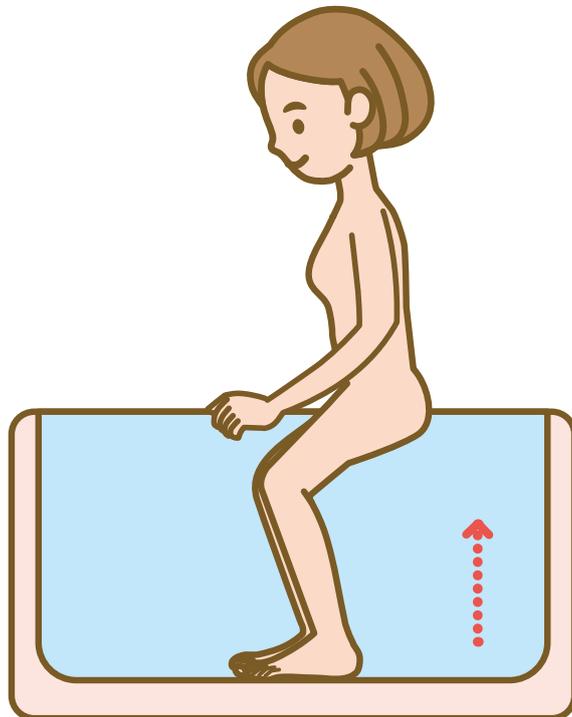
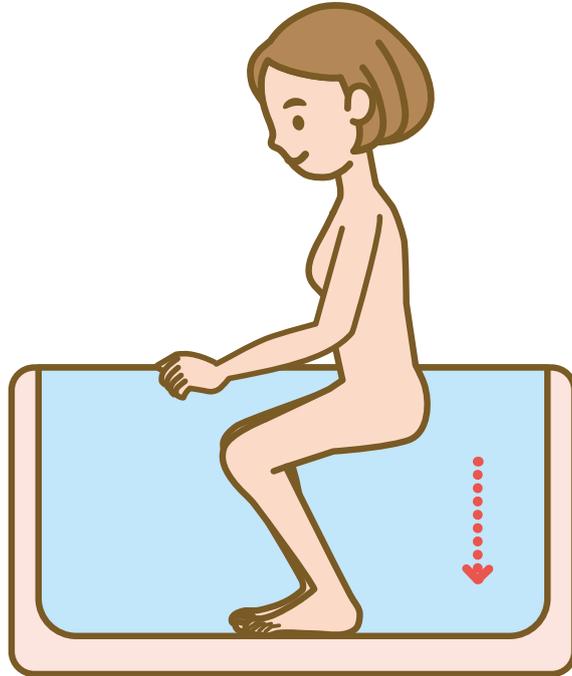
下の膝は90度に屈曲



体を真っすぐな状態で側臥位になり、
下側の膝は約90度に屈曲し、上側の膝を伸展位で足関節を屈曲し、
水平まで発上し3～5秒保ちます。
両方行います。10回ぐらい行います。

17

ひざ屈曲ストレッチ



浴槽の縁をしっかりとつかみ、ゆっくり膝を曲げ 10 秒保ち、
またゆっくり立ち上がります。(足底をつけたままで)
これを 10 回行います。

何かにつかまり、片足で立ちます。
徐々に秒数を伸ばし1分間を目標に楽にできるよう
になったらつかまらずにやります。





テーブルなどに軽く手をつき、
足を 20 ~ 30cm開く。



↑ ↓ 椅子に座るように腰を下げ、3 ~ 5秒保ち、
また立ち上がり元に戻ります。
徐々に深く下げていきます。
これを 10 回行います。

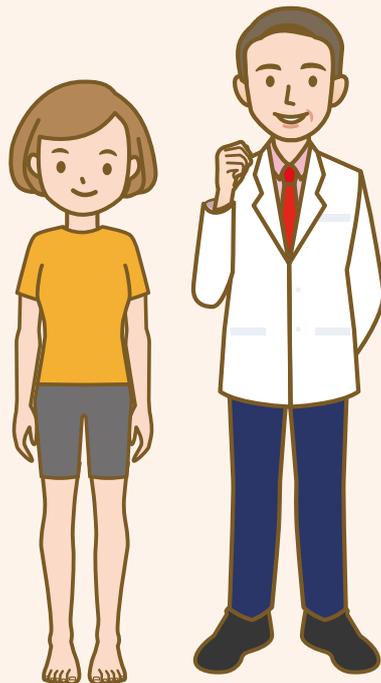
<注意事項>

- 1 呼吸を止めない
- 2 反動をつけない
- 3 決して無理に伸ばさない、曲げない。

あとかき

この体操の冊子を外来診療の現場等で患者さんの指導処方箋として利用していただき、腰痛、肩こり、膝関節痛等で悩んでいる方々や、高齢でフレイル、ロコモティブシンドロームの危険性の高い方々に運動指導を行い、予防、症状緩和の一助になればと思い、東京都医師会健康スポーツ医学委員会で作成いたしました。必要な部分をコピーして患者さんに提供してください。

健康スポーツ医学委員会
副委員長 須田 均



外来で指導できるロコモ体操 (東京都医師会版)

2019年5月発行

■製作・監修 公益社団法人東京都医師会

■原案 須田 均

■発行 公益社団法人東京都医師会健康スポーツ医学委員会

〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台2-5

TEL 03-3294-8821 FAX 03-3292-7097

■編集イラスト 株式会社オフィスTM

