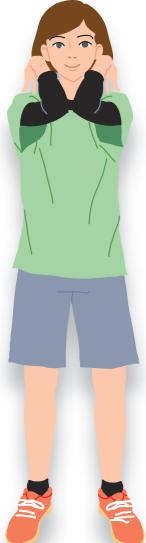


いつでも元気
30周年記念パンフ

おがげさまで
30
年



さあ、みんなで レツツ体操



レツツ体操を使って動画を制作する福井民医連の皆さん

パンフは無料
注文制です

ご希望の方は
『いつでも元気』販売所・取扱所にある
注文書でお申し込みください



2021年9月発行

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

『いつでも元気』を 読みませんか

全日本民医連は地域のみなさんとともに、
健康づくり、安心して住み続けられるまち
づくりにとりくんでいます。『いつでも元気』
は 1991 年創刊。地域のみなさんと民医連
をつなぐ月刊誌です。



©新井陽次郎

- 定価：380 円（月 1 回発行）
- 編集：全日本民主医療機関連合会
- 発行：(株) 保健医療研究所
- 〒113-0034 東京都文京区湯島 2-4-4
平和と労働センター 8 階
- Tel.03-5842-5656 Fax.03-5842-5657

『いつでも元気』購読申込書 ※お申し込みは下記まで

年 月号から申し込みます。

お名前

ご住所（民医連職員の方は事業所名・職場名）

担当

30周年記念パンフ目次

『いつでも元気』2019年4月号から2021年3月号に掲載された「レツツ体操」から12回分を抜粋して掲載します。ページの左上には『元気』お勧め標語を掲載しています。

- 2 …… ウォーキングの基本姿勢とメニュー
- 4 …… ふくらはぎ・すねの運動と靴の履き方
- 6 …… 室内でできるトレーニング
- 8 …… 転倒予防のための太もも&お尻の体操
- 10 …… 太ももストレッチ・筋トレ&脳トレ
- 12 …… きれいな姿勢をつくる腹部の体操
- 14 …… きれいな姿勢をつくる胸と背中の体操
- 16 …… 腰痛予防・姿勢維持のための腹筋の体操
- 18 …… 体幹筋トレ&表情筋
- 20 …… 指の体操&脳トレ
- 22 …… 足首・手首のほぐし&筋トレ
- 24 …… タオルを使った体操
- 26 …… 年表で振り返る30年
- 28 …… 『いつでも元気』お勧めチラシ

10年変わらない標語

天草ふれあいクリニック（熊本県天草市）の待合室の一画に友の会コーナーを設置、今週のおすすめページと題して見出しを付けて『元気』を紹介しています。標語は10年変わらず「あなたの今知りたい！がつまた1冊『いつでも元気』です。
(あまくさ健康友の会・野島祐子)



69点の標語を掲載

体操ページの左上に、全国から募集した『いつでも元気』お勧め標語を掲載しました。標語は119人から189点の応募をいただきました。ありがとうございます。このうち、編集委員会で選んだ69点の入選作を紹介します。掲載分には図書券をお送りします。

レツツ体操は、かえつメディカルフィットネス「ウオーム」に提供していただきました。ウオームは「かえつクリニック」（新潟市）に併設された運動施設で、健康運動指導士やインストラクターが疾患の予防や改善、健康づくりのための運動を指導しています。

おかげさまで 30年

『いつでも元気』は1991年12月の創刊、おかげさまで30周年を迎えました。これもひとえに友の会会員、医療生協組合員、職員の皆さんのおかげです。編集部一同、深く感謝を申し上げます。

創刊30周年を記念しパンフを作りました。パンフには「レツツ体操」から12回分を掲載。コロナ禍のなか、皆さんの健康づくりに役立ててください。

パンフは『元気』の販売所・取扱所から全読者に配っていただくほか、希望部数を無料で送付します。販売所・取扱所に送付した注文書で注文してください。前回(2019年)に発行した「レツツ体操」の別冊は、部数が足りずにご迷惑をおかけしました。今回は余裕を持って印刷しているので、どしどし注文して共同組織拡大強化月間で活用してください。

2021年9月 いつでも元気編集部

表紙 レツツ体操の動画を制作

こんにちは。表紙に登場した光陽生協クリニック「デイケアさんさん」の理学療法士、宮本郁子と宇野智恵です。レツツ体操を使って動画を制作しました。実演のほか撮影もナレーションも全て職員の手作りです。

光陽生協クリニックでは、福井県医療生協の組合員を対象に週3回健康教室を開催。リハビリ職員がテーマを決め、脳トレも取り入れつつ楽しみながら行っています。しかしコロナ禍で健康教室も中止になりました。

福井県医療生協から「自宅でできる体操動画を作成してほしい」と、福井民医連リハビリ部に依頼が。さまざまな体操動画がありますが、顔見知りの職員が出ていることで、少しでもモチベーションが上がるのではないかとのお話でした。動画は福井県医療生協のホームページで見ることができます。ぜひ、皆さんも体操にチャレンジしてください。



左から宇野智恵さん、松原有沙さん（作業療法士、光陽訪問看護ステーション）
宮本郁子さん、澤崎真紀美さん（福井県医療生協）

『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

- 元気がさえる、いのちとくらし 小川修平（北海道音更町）
読んで元気いつでも元気 和泉喜久代（山形市）
あなたも私もいつでも元気 加山忠（神奈川県横浜市）
いつでも元気でみんなに笑顔を 森澤清子（山梨県甲府市）
やる気・勇気・いつでも元気 佐久川霧（沖縄県那覇市）
元気読み、様様知識、得て明日へ 小澤力（千葉県船橋市）



ウォーキングの基本姿勢とメニュー

「かえつメディカルフィットネス・ウォーム」のスタッフが、身体と脳に効く体操を紹介。今回はウォーキングの基本姿勢とさまざまな歩き方のメニューです。普段のウォーキングにプラスαの工夫をすることで、足の筋肉をより多く使うことができます。

2

歩き方のメニュー

1

つま先歩き

かかとを上げた状態をキープしたまま歩く（20歩×1～3セット）。
※ウォーキング中、または足踏みでも可



●ポイント

- ・足先が外に開かないように、親指の付け根に体重をのせる
- ・腰を反らさない
⇒ふくらはぎの筋肉を鍛え、足の蹴り出しを強化して歩行がスムーズに

かかと歩き

つま先を上げた状態をキープしたまま歩く（20歩×1～3セット）。
※ウォーキング中、または足踏みでも可



●ポイント

- ・腰を後ろに引かない
⇒すねの筋肉を鍛え、すり足や転倒を予防

ウォーキングの速さ・時間・頻度

速さ

ニコニコペース

はじめは
楽な速さから

時間

10～30分程度
体力に応じて

頻度

週3～4回が
理想
運動効果と障害発生
リスクの観点から

●ニコニコペースとは？

「笑顔で会話しながらウォーキングを続けられる」程度の速さのこと。これをキープしながら行えば、安全性に配慮しつつ脂肪燃焼や体力向上など、より高い効果が期待できる。

ウォーキングの基本姿勢

- ①目線を上げて前方を見る
⇒姿勢の維持に効果的
- ②肘を軽く曲げ、後ろに引いて自然に戻す
⇒肩甲骨周りの筋肉をたくさん使うことで、エネルギー消費量が増加
- ③かかとからやわらかく着地する
⇒踏み込んだ際にお尻の筋肉が身体を安定させる
⇒つま先が上がることで、転倒予防につながる



『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

知恵袋 心豊かになる雑誌	菅井孝義（京都市）
かたわらにいつでも元気ちょっと見る	黒田晃生（長野県原村）
太陽あびる子宝もの 地域を築いた大人達	
いつでも元気で 100倍長生き	大前美恵子（京都市）
心とからだのけんこうをめざす月刊紙	三村陽子（鳥取県伯耆町）
語らうよいつでも元気届く朝	中小路ミチ子（福岡市）



ふくらはぎ・すねの運動と靴の履き方

今回は下腿に焦点を当てます。歩行時、ふくらはぎの筋肉は地面を蹴る際に使われ、すねの筋肉はつま先を上げてかかとから着地する際に使われます。下腿の筋肉が落ちてくると、歩行速度が遅くなったり、すり足になってつまずきやすくなります。各イラストで示した部分の筋肉を意識しながら、呼吸を止めずに無理なく行いましょう。

ウォーキング ～靴の正しい履き方～

普段、靴はどのように履いていますか？
靴には正しい履き方があります。ウォーキングをする、外出をする、運動をする際は正しく靴を履き、安全に効果的に体を動かしましょう！



3

すねの筋トレ (つま先上げ)

- ①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る（足はやや前方へ出す）。
 - ②両足のつま先を「1・2」で上げ、「3・4」で下げる（5～10回繰り返す）。
- ※慣れてきたら、立って壁やイスにつかりながら行う



2

ふくらはぎの筋トレ (かかと上げ)

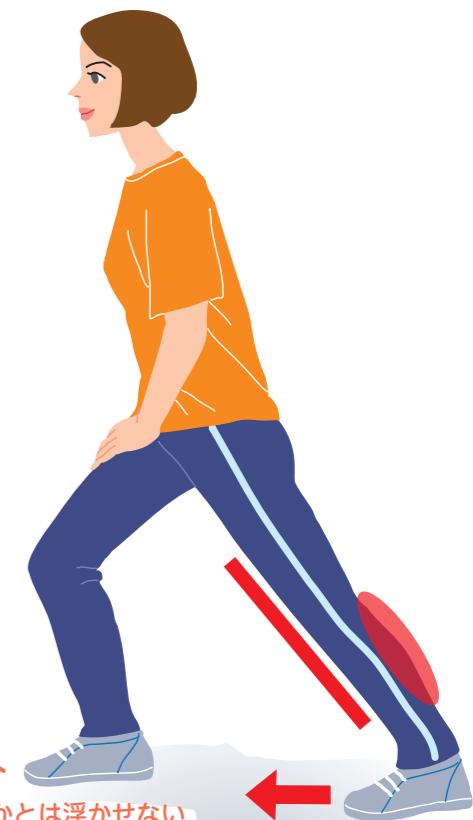
- ①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る。
 - ②両足のかかとを「1・2」で上げ、「3・4」で下げる（5～10回繰り返す）。
- ※慣れてきたら、立って壁やイスにつかりながら行う



1

ふくらはぎのストレッチ

- ①左足を後ろに引き、膝を伸ばしてかかとをつける。
 - ②両手を右ももの上に置き、右膝を軽く曲げながら右足に重心を乗せる（10秒間を1～2回）。
- ※足を組み替えて同じように行う



- ポイント
 - ・両足のかかとは浮かせない
 - ・つま先は前に向けて
 - ・前のめりにならないよう体を起こし気持ちの良い範囲で伸ばす

『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

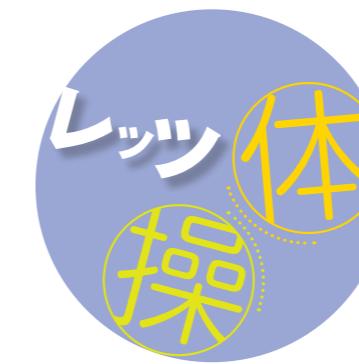
元気誌は心をつなぐ「かけ橋」だ増子善七（福島市）

いつまでもつなげていこう
でいいをもっといつでも元気鈴木由紀恵（北海道函館市）

手をあげていつも元気回覧よ竹崎弘子（島根県松江市）

元気から笑顔もらって分けてやり高橋茂雄（北海道釧路市）

つながれ広がれいつも元気柴田沙奈恵（北海道函館市）



室内でできる トレーニング

室内で気軽にできるトレーニングを紹介します。

横方向への動きを意識して刺激することで、転倒予防につながります。

③ 3歩目ウォーク～太もも上げ～

応用編

①右足から足踏みを始め、3歩目で左足の太ももを高く引き上げる。

②引き上げた左足から足踏みを始め、3歩目で右足の太ももを高く引き上げる。

※①～②を1～3回×1～3セット

【応用編】

①～②で太ももを引き上げる際、両手を前方へ伸ばす

●ポイント

・腰を丸くしたり、反らしたりしないように



④ 3歩目ウォーク～足を横へ～

応用編

①右足から足踏みを始め、3歩目で左足を浮かせて横へ流す。

②横へ流した左足から足踏みを始め、3歩目で右足を浮かせて横へ流す。

※①～②を1～3回×1～3セット

【応用編】

・①～②で足を横へ流す際、両手を横に広げる

●ポイント

・足を浮かせて横へ流す際、バランスのとれる範囲で足を伸ばす



① 横往復ウォーキング

①右足を横へ開きながら両手を広げる。

②左足を動かして足を閉じると同時に手拍子をする。

③左足を横へ開きながら両手を広げる。

④右足を動かして足を閉じると同時に手拍子をする。

※①～④を5～10回×1～3セット

●ポイント

・つま先から着地するようにするとスムーズに動かせる
・好きな音楽に合わせてもOK♪



② 変わりスクワット～沈んで寄せる～

①右足を横へ大きく開き、身体を沈めて重心を低くする。

②左足を寄せて足を閉じながら、両手を横に広げて身体をまっすぐに伸ばす。

③左足を横へ大きく開き、身体を沈めて重心を低くする。

④右足を寄せて足を閉じながら、両手を横に広げて身体をまっすぐに伸ばす。

※①～④を1～3回×1～3セット

●ポイント

・身体を沈める際は太ももを意識し、身体をまっすぐに伸ばす際は姿勢を崩さないように
・膝がつま先より前に出ないように注意



『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

- 笑顔はいつでも元気の出発点 荷輕部由美子（千葉県市原市）
この国の健康つなぐいつでも元気 二木憲夫（東京都八王子市）
いつでも元気で心も元気に誌面旅 鈴木富久子（宮城県塩釜市）
全国の仲間をつなぐいつでも元気 原田スミ子（熊本市）
さあ読もう 仲間と一緒に 輪広げ 松村鈴子（京都市）
時を告げ、未来見つめるいつでも元気 川崎博通（神奈川県横浜市）



転倒予防のための太もも＆お尻の体操

今回は太ももとお尻の筋肉をほぐしたり、鍛えたりする体操です。積極的に身体を動かし、下半身の中でも大きな筋肉である太ももとお尻の筋肉を鍛えて、転倒を予防しましょう。

4

脳トレ～足踏みカウント

数を声に出してカウントしながら、30回足踏みをする。

- ・2の倍数で手をたたく（レベル★）
- ・3の倍数で手をたたく（レベル★★）
- ・3と5の倍数で手をたたく（レベル★★★）



3

太ももの前のストレッチ

- ①右手を壁につけて立つ。
 - ②左手で左足（またはズボンの裾など）をつかむ。
 - ③かかとをお尻に近づけるイメージで左足を持ち上げる（10秒間を1～3セット）。
- ※右足も同じように行う



2

サイドランジ 太もも＆お尻の筋トレ②

- ①足を肩幅と同じくらいに開き、両手を腰に当てる。
 - ②左足を大きく横へ踏み出す。
 - ③左足に体重をかけ、4つカウントしながら膝を曲げて身体の重心を下げる。
 - ④4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回を1～3セット）。
- ※右側も同じように行う



1

スクワット 太もも＆お尻の筋トレ①

- ①足を肩幅と同じくらいに開き、両手は前へ伸ばす。
- ②イスに腰かけるイメージで、4つカウントしながらお尻を引きつつ膝を曲げて身体の重心を下げる。
- ③4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回を1～3セット）。



- ポイント
- ・膝を曲げる角度は浅くてもOK
 - ・上半身が前に倒れないように気をつける
 - ・息をとめずに、数を数えながら行う

- ポイント
- ・背中が丸くならないように気をつける
 - ・②の時に膝がつま先より前に出すぎないように行う
 - ・息をとめずに、数を数えながら行う

『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

いつも元気でイキイキ人生	川名幸男（千葉市）
元気みた明るい仲間の合言葉	佐藤毅（北海道北見市）
ひとり居も仲間と共にいつでも元気	弥田利枝（東京都八王子市）
折り折りの季節の中にいつでも元気	西村純一（福岡県粕屋町）
いつでも元気ハイ！あくしゅ	福浦寛（北海道釧路市）
いつも元気で、つながる、集う、明日へのちから	南雲一吉（千葉市）



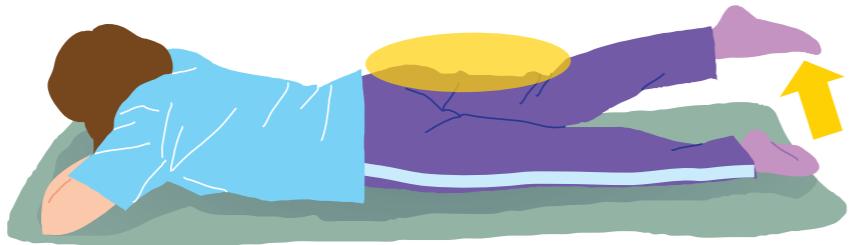
太ももストレッチ・筋トレ & 脳トレ

今回は太ももを中心で鍛えます。太ももは大きな筋肉で、体重や膝関節を支える役割のほか、立つ／座るといった日常動作にも使われます。しっかりと鍛えて、いつまでも自分の足で動けるようにしましょう！呼吸は止めずに、無理なく行ってください。

3

ももの裏側とお尻の筋トレ

うつ伏せになり、膝を伸ばしたまま右足を少し浮かせる。これを5秒間ずつ5～10回行う。
※左足も同じように行う



あごの下に両手を置き腰を反らないように

2

ももの前側の筋トレ

- ①イスに座って右膝を伸ばし、そのまま5秒数える。
- ②ゆっくりと下ろす。
※左足も同じように行う



お腹に力を入れて上半身はまっすぐ

1

ももの裏側のストレッチ

- ①イスに浅く座り、右足を前に伸ばして踵をつく。
- ②上半身を少し前に傾けながら、両手を右のももから膝の上あたりへ動かし、ももの裏側を伸ばす。これを10秒間ずつ1～2回行う。
※左足も同じように行う

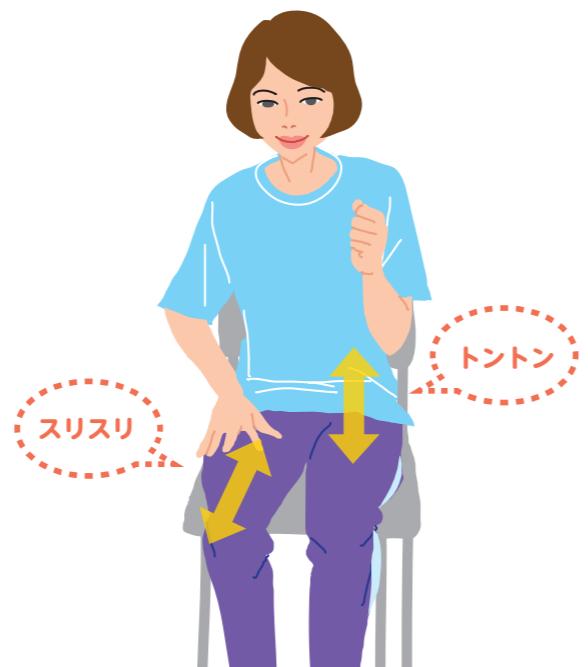


猫背にならないよう目線は前へ

4

脳トレ トントン・スリスリ

- ①右手はパーにして右ももをスリスリと擦る。同時に、左手をグーにして左ももをトントンとたたく。これを10秒間ずつ行う。
- ②右手はグーにして右ももをトントンとたたく。同時に、左手をパーにして左ももをスリスリと擦る。これを10秒間ずつ行う。



『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

- ふくよかな明日を刻むいつでも元気 戸田輝夫（北海道札幌市）
今日も元気でガンバロウ 薩武昌春（宮城県仙台市）
いつでも元気は元気をモットーに笑顔が生まれる 新本利子（石川県加賀市）
読んで実行いつでも元気 篠原脩（東京都立川市）
支え合い未来へつなごういつでも元気 渡辺恒男（宮城県美里町）
“よく生きる”をつくる力いつでも元気 安丸雄介（愛媛県松山市）



きれいな姿勢をつくる 腹部の体操

腹部を中心に鍛える体操で、きれいな姿勢づくりを目指します。美しい座位姿勢で若さを維持しましょう。

きれいな座位姿勢



- ・イスに浅めに座り、足を肩幅に開く（背もたれは使わない）
- ・あごを軽く引く
- ・耳・肩・肘の位置が一直線になるように背筋を伸ばす



3

脳トレ～お腹クルクル &頭ポンポン

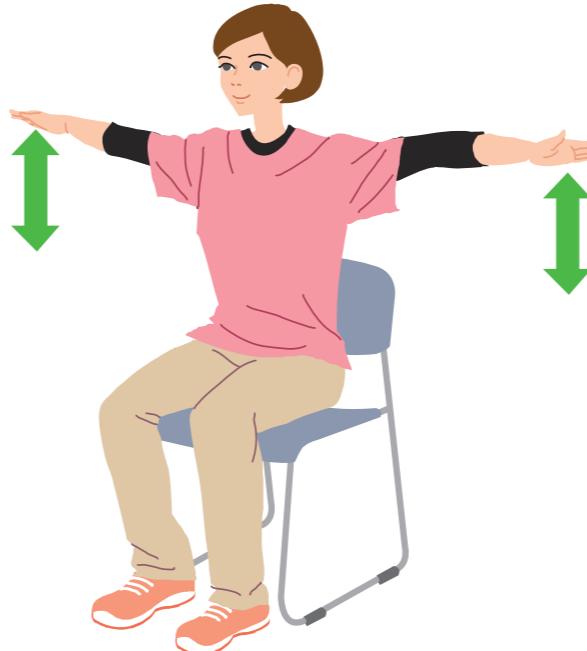
- ①右手で円を描くようにお腹をさすり（クルクル）、左手で頭を軽くたたく（ポンポン）。
- ②「せ～の」の合図で左右の手の動きを入れ替える（10回程度）。
- ・足踏みをしながら入れ替える（レベル★）
- ・合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える（レベル★★）
- ・足踏みをしながら、合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える（レベル★★★）



2

羽ばたき体操 (腹筋・背筋・肩の筋トレ)

- ①イスに浅めに座り、お腹を凹ませる。
- ②両腕を横に開いて肩の高さまで上げ、手のひらは下に向ける（肘はなるべく伸ばす）。
- ③両腕を小刻みに上下に揺らす（上下1往復を20回×1～3セット）。



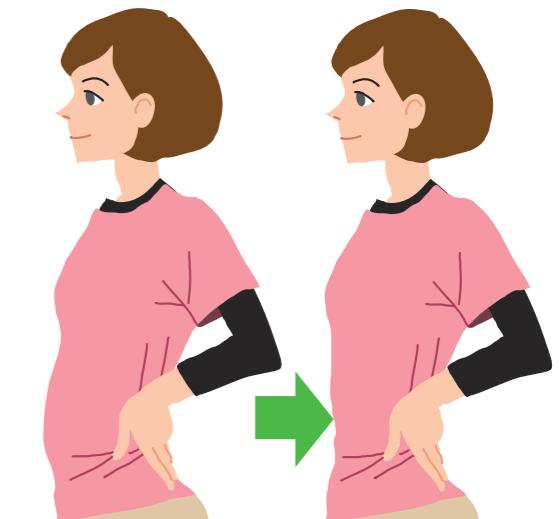
● ポイント

- ・小鳥が羽ばたくようなイメージで小刻みに揺らす
- ・お腹を凹ませたまま、身体の軸がぶれないように
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

1

お腹凹まし体操 (腹筋・背筋の筋トレ)

- ①両手を腰に当てて、大きく息を吸う。
 - ②10秒間かけて息をゆっくり吐きながら、お腹を凹ませる。
 - ③息を吐ききったら、ゆっくりと息を吸って元の姿勢に戻る（1～3セット）。
- ※立位と座位のどちらでも実施可能です



● ポイント

- ・きついズボンやスカートを履くようなイメージでお腹を凹ませる
- ・腰が反ったり、背中が丸またりしないように気をつける

『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

いつでも元気あなたの手にも私の手にも 岩崎のぶゑ（静岡県浜松市）
久し振りいー♪「元気？」「元気よー♪」とひじ握手♪ 中込さよ子（山梨県笛吹市）
晴耕雨読とくればいつでも元気 松浦ときえ（京都市）
見て元気！読んで元気！ひろげて元気！いつでも元気 !! 池内智子（滋賀県栗東市）
心つなげるいつでも元気 木村恵美（愛知県名古屋市）
いつでも元気でみんなが笑顔 松浦淳子（千葉県船橋市）



きれいな姿勢をつくる 胸と背中の体操

座位姿勢に続き、きれいな立位姿勢のつくり方です。簡単にできる「姿勢チェック」と、きれいな姿勢を維持するための胸と背中の体操を紹介します。

2

胸と背中の体操 II

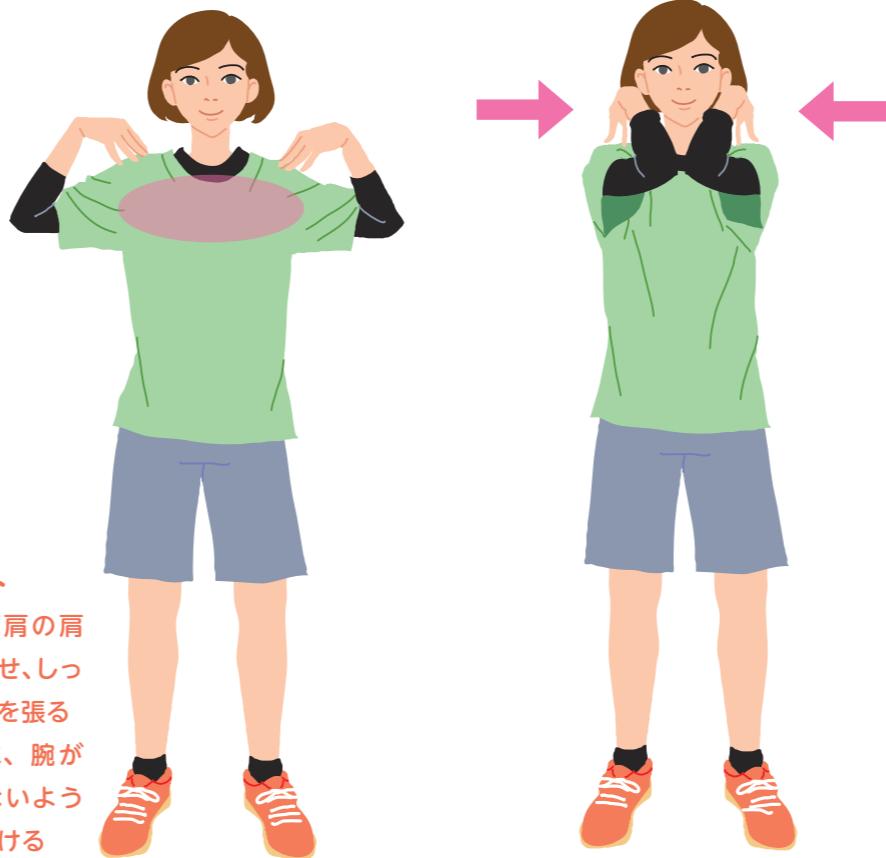
- ①足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
- ②4つカウントしながら肘を引いて胸を張り、両肩の肩甲骨を寄せる（両手はグー）。
- ③4つカウントしながら肘を伸ばして背中を丸め、両肩の肩甲骨を離す（両手はパー）（10回×1～3セット）。



1

胸と背中の体操 I

- ①両手を肩に置いて胸を張り、足を肩幅に開いて立つ。
- ②4つカウントしながら肘を近づけ、身体の正面で閉じる。
- ③4つカウントしながら①の姿勢に戻る（10回×1～3セット）。



- ポイント
- ・②の際に腰を反りすぎないように気をつける
 - ・③の際に頭の位置が下がりすぎないように気をつける

きれいな立位姿勢 「姿勢チェック」

- ・鏡に対して横向きに立つ（誰かに見てもOK）
- ・耳の穴・肩（肩峰）・股関節中央（大転子）・膝関節中央・くるぶしの位置が一直線になるように背筋を伸ばす

一直線になって
いるかチェック！



大転子は太ももの骨の出っ張った部分。
片足を1歩前に出してつま先を左右に動かした時に、骨盤の少し下のあたりで動く骨が大転子です

『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

- ぐっとくる ぐっとくるんです いつでも元気 鈴木敏枝（北海道帯広市）
元気でもって「手をつなごう」 毛利和三郎（京都市）
そばにいるいつでも元気 美濃哲夫（東京都足立区）
いまだからこそつながりとでいをもとめて
手に取っていつでも元気 氏田都（石川県金沢市）
知識を得、脳の刺激と体力も、
三つそろっていつでも元気 田中とく子（神奈川県伊勢原市）



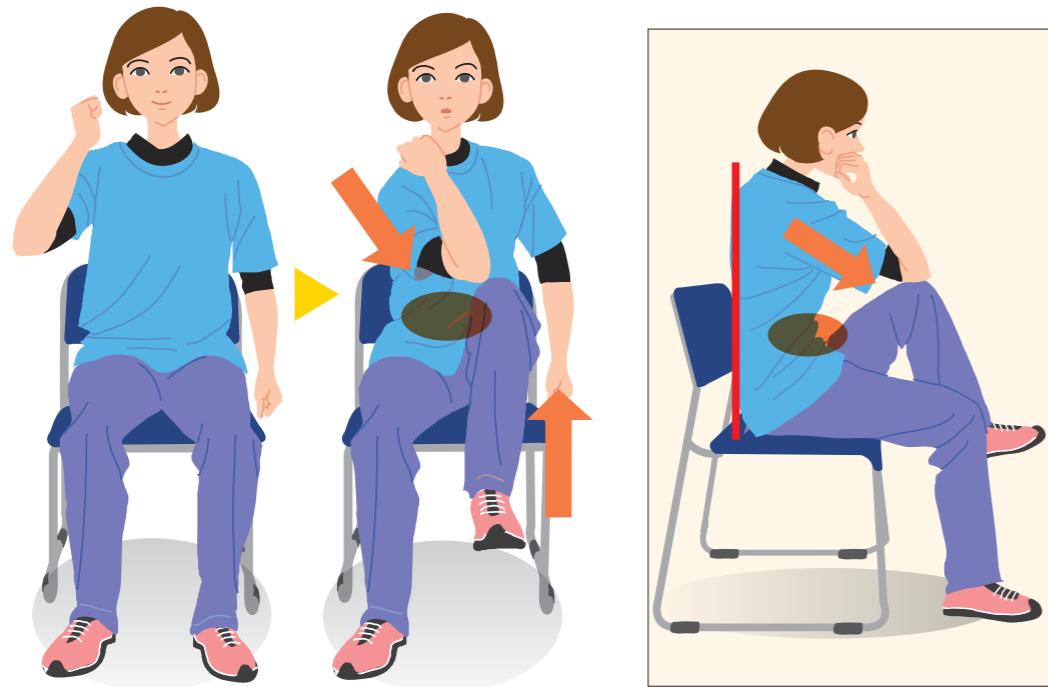
腰痛予防・姿勢維持のための腹筋の体操

今回は腰痛予防や姿勢維持に効果的な、腹筋をほぐしたり鍛えたりする体操です。身体を支える腹筋が弱くなると、腰痛や姿勢の崩れにつながる恐れがあります。積極的に身体を動かし、きれいな姿勢を保ちましょう！

3

腹筋をひねる筋トレ

- ①イスに浅めに座り、右肘を前に出す。
②息を吐きながら左足を浮かせ、左膝と右肘をつけるように身体をひねる。
③ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回×1～3セット）。
※右足も同じように行う



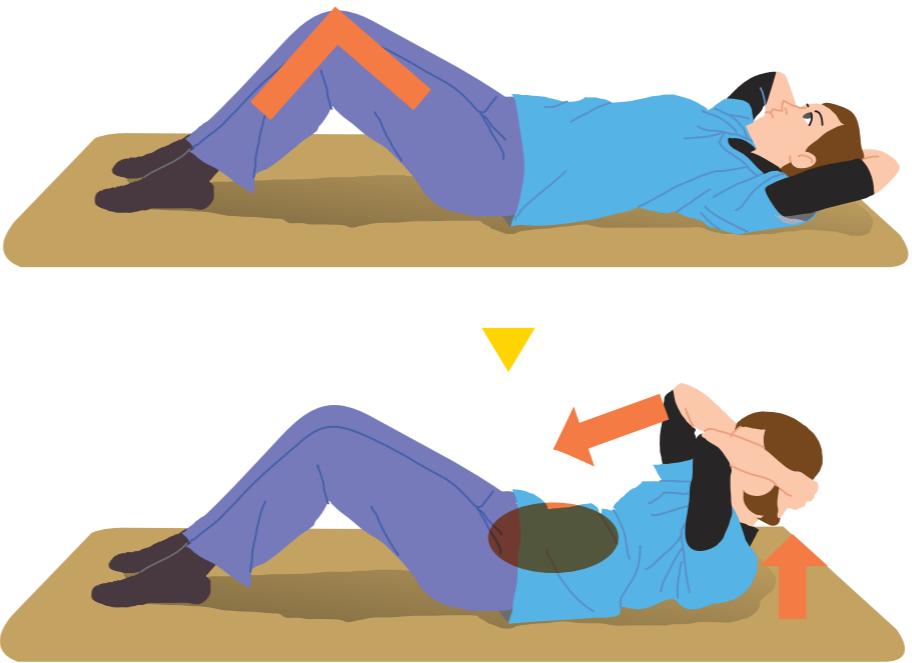
●ポイント

- ・息をとめないように気をつける
- ・お腹に力を入れることを意識する
- ・上半身が前に倒れすぎないように気をつける
- ・膝と肘は近づけられる範囲でOK

2

腹筋全体の筋トレ

- ①仰向けになって膝の角度を90度にして、手は頭の後ろで組む。
②息を吐きながらおへそを覗き込むようにして、肩甲骨を床から浮かせる。
③ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回×1～3セット）。



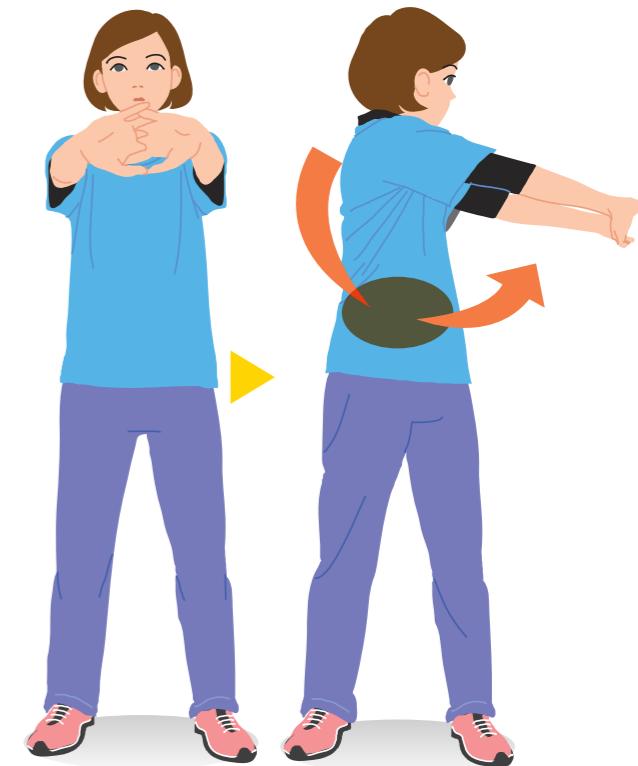
●ポイント

- ・息をとめないように気をつける
- ・お腹をしっかりとへこませることを意識する

1

腹筋のストレッチ

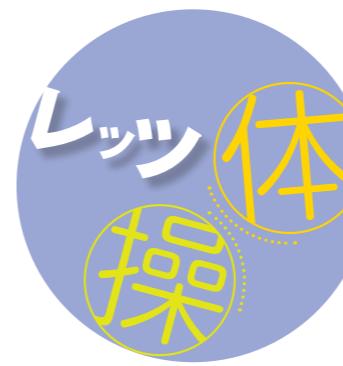
- ①足を肩幅よりやや広く開いて身体の前で手を組み、手のひらを前に向ける。
②息を吐きながら身体を左側にひねり、そのまま静止する（10秒×1～3セット）。
※右側も同じように行う



●ポイント

- ・ひねったあとも息をとめず、自然な呼吸を繰り返す

「元気誌」は社会をケアする処方せん 清原巳治（京都府向日市）
 いつでも元気手にして元気 市川寿子（千葉県習志野市）
 お手頃価格で見どころ満載 植木亞依（北海道北見市）
 地域まるごといつでも元気 荒田あや子（大阪市）
 心の栄養いつでも元気 馬場順子（大阪府茨木市）
 あなたがいるからいつでも元気 和田知美（京都市）



体幹筋トレ＆表情筋

今回は身体を支える腹筋や背筋などの胴体周りをほぐし、鍛える体操です。最後に顔の表情筋も鍛えましょう！

4 口と手でニコニコ体操

- ①口で「ニ」と発音しながら、両手は「チョキ」をつくる。
- ②口で「コ」と発音しながら、両手は「パー」をつくる。
- ③口で「ニ・コ・ニ・コ・ニー（最後は延ばす）」と発音しながら、口の動きに両手を合わせる（3回×1～2セット）。



- ポイント
- ・「ニ」の発音では口角を引き上げ、目尻もやさしく「ニコッ」とするように、口や目の周りの筋肉を大きく動かす

3 体幹バランス②

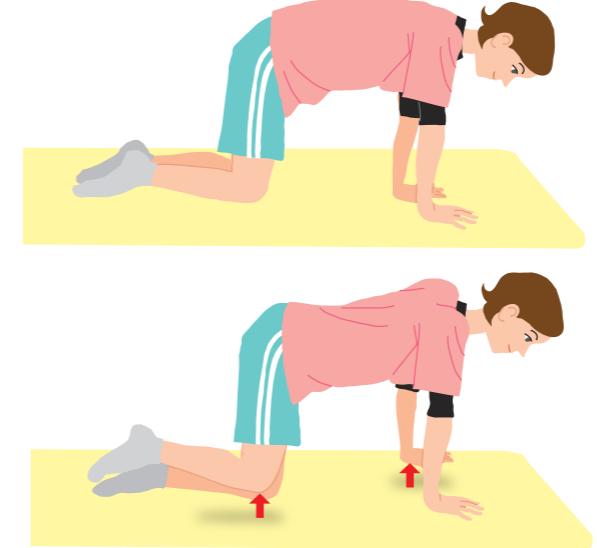
- ①四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする（基本姿勢）。
- ②右手を前にまっすぐ伸ばし、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。
- ③基本姿勢に戻って右足を後ろにまっすぐ伸ばし、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。
- ※反対側（左手・左足）も同じように行う



- ポイント
- ・腰を反らないように気をつける
 - ・手と足は上がる範囲でOK！

2 体幹バランス①

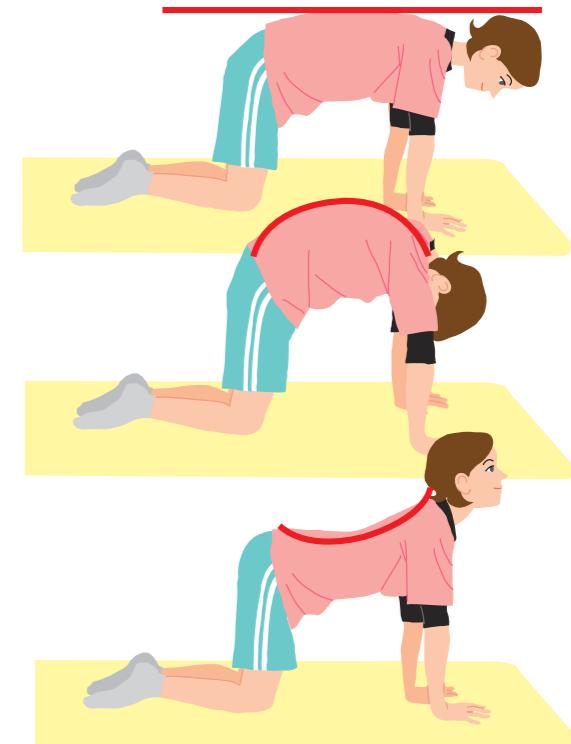
- ①四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする（基本姿勢）。
- ②左手と右膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。
- ③右手と左膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。



- ポイント
- ・②と③で、少しだけ浮かせるほうがお腹の筋肉に効く
 - ・手と膝を同時に浮かさず、片手のみ、片膝のみ浮かせても可

1 背中丸め&反る

- ①四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする（基本姿勢）。
- ②息を吐きながら、背中を丸める。
- ③息を吸いながら、やや背中を反らす。
- ※②～③を10回×1～2セット



- ポイント
- ・背中を丸めるときは目線をおへそに、反らすときは目線をななめ上へ
 - ・余裕があれば、背中を丸めるときは怒った猫のように
 - ・腰の具合が悪い方は、背中を反らさず②から①に戻っても可（10回×1～2セット）

『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

- 病院と地域をむすぶいつでも元気 平野武弘（北海道旭川市）
貴方も仲間だみんな元気だ 清水利彦（山梨県昭和町）
励ましあい助けあっていつでも元気 千葉裕（兵庫県豊岡市）
いつでも元気でまち創り 佐々田勇二（長崎県五島市）
通院もいつでも元気で苦にならず 佐藤弓子（千葉市）
大丈夫 !! 大丈夫だよ ! いつも元気 久保美奈子（愛知県名古屋市）



指の体操&脳トレ

今回は指の体操です。つかむ力とひらく力を身につけましょう。

4

指タッチ脳トレ

- ①両手の指先を合わせて輪をつくる。
- ②親指だけ離して、10回タッチする。
(レベル★)
- ※人差し指、中指、薬指、小指でも行う
- ③親指と人差し指だけ離して、同時に
10回タッチする。(レベル★★)
- ※人差し指と薬指、中指と小指など他の
ペアでも行う
- ④目を閉じて上記を行う。
(レベル★★★)



3

指の筋トレ～ひらく力～

- ①右手の爪の上に左手の指先をそれぞれ乗せる。
- ②右手は外側へ開くように、左手は内側へおさえるように力を入れて釣り合わせる。10秒間ずつ1～2回行う。
※左手の爪の上に右手の指先を乗せて、同じように行う



2

指の筋トレ～つまむ力～

- ①小さい紙を用意する。
- ②親指と人差し指で紙の両端をつまみ、外側へ引っ張る。10秒間ずつ1～2回行う。
※親指と中指、親指と薬指、親指と小指のペアでも行う



1

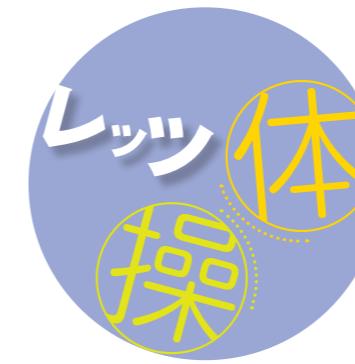
指のストレッチ

- ①右腕を前に出し、手のひらが前になるように指先を立てる。
- ②左手で右手の指を軽くおさえ、手前に引く。10秒間ずつ1～2回行う。
※左手も同じように行う



『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

- 老いも若きもいつでも元気手を繋ぐ 佐伯志保（長崎市）
遠方の友も読んでるいつでも元気 大西寿子（千葉市）
みんなで開こう元気で読書会 林美佐子（奈良県葛城市）
すすめたいコロナに悩む人たちに 高橋宏（大阪府堺市）
読み続けいつまでも元気いつでも元気 照屋瑞男（沖縄県那覇市）
“生きるヒントの玉手箱” それがいつでも元気 岡野ひでみ（石川県白山市）



足首・手首のほぐし＆筋トレ

足首や手首は多くの骨で関節を構成しており、しっかりとほぐしたり鍛えたりすることで身体の動きをスムーズにできます。

③ 手首のほぐし

- ①右腕を身体につけた状態で、右肘を90度程度に曲げる。
②左手で右手首のやや肘寄りの部分をやさしくおさえる。
③右手の指先は脱力した状態で軽く握り、手首を回す
(内回し10回+外回し10回を1~3セット)。
※反対側も同じように行う



●ポイント

- ・腕が身体から離れないように
- ・肘が曲がりすぎないように注意

④ 手首の筋トレ

- ①ペットボトルに水を入れ、右手を持つ。
②右腕を身体につけた状態で、右肘を90度程度に曲げる。
③左手で右手首のやや肘寄りの部分をやさしくおさえる。
④右手首を軸にして、ペットボトルを上下に動かす
(上下10往復を1~3セット)。
※反対側も同じように行う



●ポイント

- ・ペットボトルの重さは水の量で調整する
- ・腕が身体から離れないように
- ・肘が曲がりすぎないように注意

① 足首のほぐし

- ①左足を伸ばし、右足を曲げて
左足にのせる。
②左手で右足のつま先をおさえて、
足首を回す(内回し10回+外回
し10回を1~3セット)。
※反対側も同じように行う

【応用編】

- ②で足の指に手の指を組み入れる
ようにしておさえる

●ポイント

- ・ゆっくりとやさしく回しましょう



応用編

② 足首の筋トレ

- ①仰向けになって右膝を曲げ、右
足のももの裏を両手で支えて
持ち上げる。
②右足の足首を軸にして、つま先
で空中に数字を描く(1から
10までカウントしながら)。

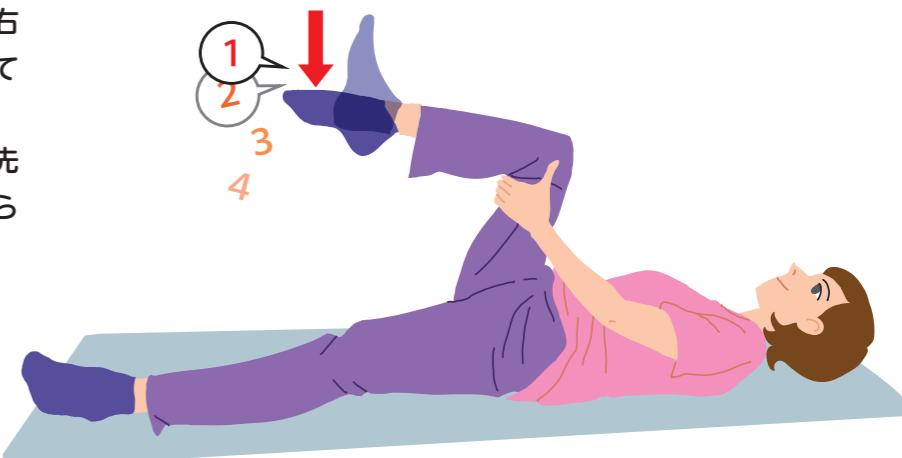
※反対側も同じように行う

【応用編】

- ②でほかの数字やひらがなを
描く

●ポイント

- ・膝がぐらつかないように安定させて



『いつでも元気』お勧め標語（敬称略）

元気・元気・いつでも元気 三浦幸子（千葉市）

♪いつでも元気で いつもほっこり♪ 水谷暎子（愛知県名古屋市）

一粒の汗いつでも元気 薄木孝時（山形県酒田市）

写真にいやされクイズで脳トレいつでも元気で益々元気 工藤博子（熊本市）

読めば元気いつでも元気 田中浩（京都市）

手をつなごういつでも元気仲良しこよし 岩田佳子（千葉市）



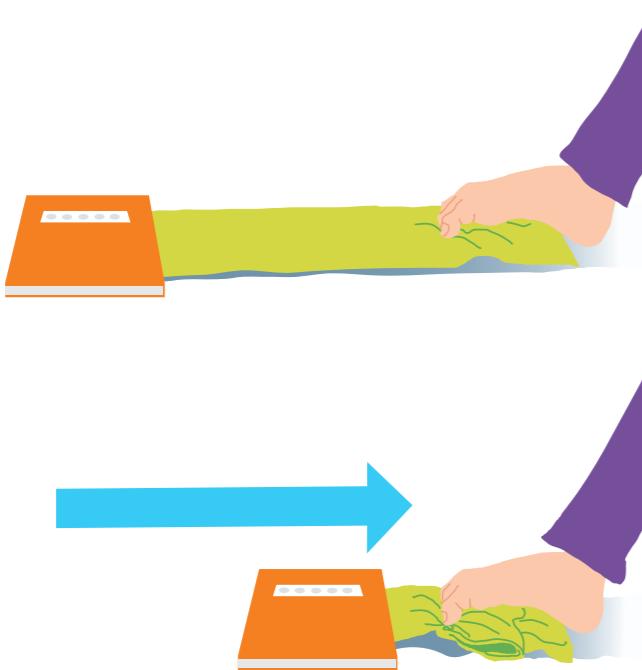
タオルを使った体操

今回はタオルを使って、身体をほぐしたり鍛えたりする体操です。タオルは身近な生活用品でありながら、さまざまな運動に活用できます。生活の中のちょっとしたタイミングを利用して、身体を動かしましょう。タオルの大きさは一般的なフェイスタオルで十分です。

4

足裏体操

- ①タオルを床に敷き、その上に右足（素足）を置いて座る。
 - ②右足の指を開き、すべての指でタオルをつかみながら少しずつ手前に引き寄せる（1～3回）。
- ※左足でも同じように行う



3

太ももの内側の筋トレ

- ①タオルを両膝にはさむ。
- ②両膝からタオルが抜けないようしながら、タオルを上に引き上げる（10秒間を1～2回）。



2

足の引き上げ

- ①タオルで左膝のやや手前を抑える。
 - ②左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える（10秒間を1～2回）。
- ※右膝でも同じように行う



1

にぎる筋トレ

- タオルをイラストのようにしばる（10秒間を1～2回）。
- ※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う



●ポイント

- ・足の指を大きく開く
- ・タオルの端に本など、軽いおもりを乗せると行いやすい

●ポイント

- ・息をとめずに、数を数えながら行う

●ポイント

- ・膝はわずかに引き上げる程度でOK
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

●ポイント

- ・肩に力を入れない
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

千葉健生病院健康友の会
(千葉市) 事務局長
古澤祐子さん



道南勤医協函館稜北病院
(北海道函館市)
柴田沙奈恵さん

やまがた健康友の会
(山形市)
鈴木雅俊さん

いつも元気 6月号 の おススメ!

販売所 オホーツク勤医協 浅野目

0157-26-1300

定価380円で毎月発行です♪是非ご購読ください！

P2 地域で活躍する

感染管理看護師

より専門性の高い職種。
感染対策を研修で丁寧に教えて
もらうと安心できますね。

P14 「助けて」と言える社会へ

フードバンクの他に健康・法律相談も一
緒に行われ、430人が訪ねました。コロ
ナ禍で生活に不安を抱える人達にとって
助けてと言える場所が大切です。

P6 コロナ禍の医療

安心して何でも相談を

北見病院では換気や消毒など感染対策
をしています。不安な方はひとりで抱え
込まず相談してくださいね。

P19 まちのチカラ

福島県新宮町の竹灯籠まつりの写真が
掲載です。いつか行ってみたい！
納涼ラーメンと美味しいあまおう食べ
たいですね。

「P43 食と健康 献立づくりのコツ」

私が楽しみにしているページの一つです！

5月号掲載のクレープを息子の初節句に
作ってみました！みなさんもお試しあれ♪



民医連道南ブロック友の会
(北海道函館市) 事務局長
鈴木由紀恵さん



いつも元気 お勧めチラシ

創刊 30 周年を記念し『いつも元気』お勧めチラシを募集しました。全国から 5 点の応募がありました。ありがとうございます。全員のチラシを掲載します。掲載作品を参考に、皆さんも『元気』を宣伝するチラシを作ってみてはいかがですか。

オホーツク勤医協友の会北見連絡会
(北海道北見市) 事務局長
浅野目有香さん