

はち うき8体操



昨年度末に制作しました、うきは市オリジナル体操「うき8体操」。現在、介護予防として地域公民館や、健診結果説明会、母親学級など幅広い年代の方への活用をおすすめしています。

広報うきは 6月1日号で、完成したことをお伝えしましたが、今回は実際の活用方法について、お伝えしたいと思います。

●問合せ 保健課 TEL75-4960



筋肉は
使えば太く、使わなければ
細くなります。

- ◎関節を動かす
- ◎骨格を支える
- ◎エネルギー消費

特にお尻、太ももの筋肉は
全身の中でも一番大きな
筋肉で役割は大きい。

■うき8体操の目的

うき8体操は、たくさんある運動方法の中から、特に覚えて継続していただきたい運動を8個にまとめました。生活動作に影響が出やすく、歩くだけでは鍛えにくい下半身の運動をメインにしています。

■生活動作には筋力が必要です

平地を歩くだけでは、ぐつと踏ん張ったり、立つ座るなどの重心を上下させるような動きが少なくなりがちです。心肺機能は維持されても、下半身の筋力は徐々に低下していることもあります。痛みがなくても、筋力が低下してくると徐々に歩行スピードがゆっくりになってきたり、機敏な動きが苦手になってくることもあります。

■うき8体操の目的

■うき8体操はじめよう！

重りなどを使わず、自分の体重を利用して行う運動で無理なく個々の体力にあわせられます。姿勢を正しく整え、関節を正しい方向に体重をかけながら動かすことによって、体に染み付いた動かし方のクセや、使いすぎている筋肉、使っていない筋肉のバランスをとっていきます。

Q. どれからはじめたらいい？

A. まずは1番から4番までの基本の動きをしっかりとマスターしましょう。左のページと実際にやっている自分の姿を鏡に映し比べてみましょう。

Q. どれぐらいしたらいいの？

A. 正しい姿勢でできる回数を行いましょう。3回ぐらいからでもOK。20回以上できるのであれば、1回あたりのペースをゆっくりしてみましよう。負荷が強くなります。一日1セットからスタート。



パンフレットは、窓口で配布しています。興味のある方は、ぜひご覧ください。



Q. 膝、腰の痛みがあっても大丈夫？

A. 痛みが出ない範囲で小さい動きから始めてみましょう。痛みの原因が姿勢不良、動かし方にある場合は、正しい動かし方で行うことで改善することもあります。痛みがある場合などは専門家に相談ください。

うき8体操 基本姿勢

背筋を伸ばし
目線は正面



足の裏をしっかりと
地面につける



横から見て
耳・肩・股関節・膝・くるぶしが一直線上にある姿勢が理想的な基本姿勢。

①爪先立ち

ふくらはぎ・バランス



基本姿勢
(①～⑧全ての)

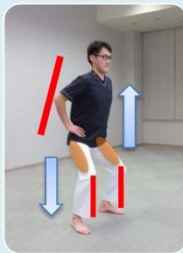
①足を腰幅ぐら
いに開き、背筋
を伸ばして立ち
ます。



②踵を1,2,3,4でゆっく
りあげ、5,6,7,8でゆっ
くり下げます。

②スクワット

下半身の筋力



①足を肩幅よりやや広
めに爪先は30°程度
開き、腰をゆっくり落
とします。

②膝が爪先より前に出
ないこと、爪先と方向
を揃えることに注意。

☆ここがポイント☆

基本姿勢が崩れないように、壁などに手をついてもOK。かかとを引き上げる時に、外側（小指側）に体重がかかり、膝が開かないように、親指の付け根の部分で地面を蹴りながら行います。一緒にお尻も意識をしてヒップアップ！ウォーキング時の歩幅やスピードアップにつながります。

●の部分（拇指球）に意識してかかとを引き上げます。

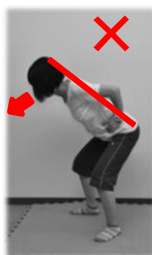


☆ここがポイント☆

- ①上半身の姿勢を保つ（胸をはる）
→背中、胸の筋肉を意識
- ②膝が爪先より前に出ないように曲げる
→お尻、太ももの筋肉を意識
- ③膝と爪先の方角を揃える
→膝周りの筋肉を意識

この3つのポイントが重要です。日頃から、このポイントに気をつけて膝、股関節を動かすことも大切です

★ポイント解説★



①目線をあげてしっかり上体を起こします。



②お尻を後ろに引くように股関節から曲げます。



膝が内側



膝が外側

③膝は爪先の方角に曲げないと膝関節にずれが生じ痛みの原因にもなります。

③足踏み

足を引き上げる・全身バランス



①背筋を伸ばし正面を向き足踏みします。

②足踏みしながら両手を前後に胸と背中の筋肉を意識して振ります。

☆ここがポイント☆

基本姿勢から手を前後に振りながら、足踏みをします。おへそを正面に向け、軽く肘を伸ばし、胸の筋肉と肩甲骨が動くのを感じながら、前後に腕をふります。足を引き上げる高さは、上半身の姿勢が保てる程度。足の重さ（約体重の4分の1）を利用して、足を引き上げる力と全身のバランス力をつけます。

④ももあげ

股関節の柔軟性・全身バランス



①足踏みをしながら、引き上げた膝に手を添えます。

②上半身が倒れないよう気をつけ、無理がなければ、すねや足先にチャレンジ。

☆ここがポイント☆

- ③の応用です。引き上げた膝を反対の手でタッチ。
上半身の姿勢が崩れやすいので、バランスがとりにくい場合など、背中を壁につけて行うとよいでしょう。
- ③に比べて交差の動きがありますので、股関節や腰回りの柔軟性と筋力アップにつながります。