



3 月末にうきは地区のリハビリ専門職のみなさんとうきは市で作成した「うき 8 体操」。徐々にみなさんに活用していただいています。

9月15日号げんきアップで、うき8体操の前半①～④番について解説しましたが、今回は後半の⑤～⑧番の解説と、同時作成した体操等についてもお知らせします。

●問合せ 保健課 TEL75-4960

うき8体操が完成し、敬老会や出前講座など地域の集いの場や母親学級、うきは祭りなどで、幅広く実際の運動方法などをお知らせしています。ひとりで、ふたりで、みんな一緒にはじめるばーい！

■「うき8体操」に期待できること

うき8体操の主な効果として

★股関節周りの筋力アップ

★膝周り、ふくらはぎの筋力アップ
など

この筋力が低下すると……

・ 座骨神經痛 ・ 大腿骨頸部等骨折

- ・尿漏れ
- ・腰痛など

・ 変形性関節症 ・ 膝痛

- ・すり足、歩幅の減少による転倒などが発生しやすくなります。

股関節や膝まわりの筋力は床など低い位置からの立ち上がりやお風呂などの浴槽へのまたぎ動作、掃除機や床掃除、玄関動作などの生活動作に必要な筋力です。

また、今は動作等生活に支障はない方でも、座位での仕事の多い方など運動不足の方が低下しやすい筋肉でもありますので休憩時間などの運動としてもおすすすめです。



■ ※ただし：（必読）

正しい姿勢や適切な回数を実施することが大切です。二十回以上な
ど回数を増やしすぎると、フォーム
(姿勢) がくずれ、逆に関節等を痛
めることがあります。まずは回数を
増やすより、フォームを鏡などで見
直し、正しい姿勢でゆっくり行うと
はじめは数回でも効果を感じられ
るはずですよ。

痛みのない範囲で行うことが大切です。痛みなどある方は医師や理学療法士、健康運動指導士などへご相談ください。

■パンフレットの裏面には…
「口腔体操」&「うき8ストレッチ」

★口腔体操

言語聴覚士がいつまでもおいしく
食べる・楽しくしゃべることを目的に
お口の機能向上のための体操、早口言
葉のプログラムを作成しました。

- ・食事の時、よく咳き込む、むせる
- ・舌をよく噛む など

唾液の分泌の改善やお口のまわりの
筋肉の動きを改善するプログラム
です。

★うき8ストレッチ

★口腔体操

言語聴覚士がいつまでもおいしく食べる・楽しくしゃべることを目的に、お口の機能向上のための体操、早口言葉のプログラムを作成しました。

- ・ 食事の時、よく咳き込む、むせる
- ・ 舌をよく噛む など

唾液の分泌の改善やお口のまわりの筋肉の動きを改善するプログラムです。

★うき8ストレッチ

うき8体操の動きをより効果的にしたり、関節や筋肉の動きをよくするストレッチも8個にまとめました。うき8体操とセットでしたり、仕事などの合間に行うこともおすすめです。痛みがある方などはまずはストレッチから始めてみましょう。

息をこらえずゆったりと、気持ちのよい範囲で行います。

うき8体操のDVDをモニターして貸し出しをしています。詳しくは保健課（TEL7554960）まで。（数に限りがあります。）
★パンフレットも配布中です。

★パンフレットも配布中です。

→うき8体操の裏面



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。

うき8体操①～④番（9月15日号参照）が無理なく行えるようであれば⑤～⑦番にトライしてみましょう。⑧番は初心者の方にもおすすめの体操です。

⑤四股踏み

股関節の柔軟性・お尻・大腿の筋肉



①肩幅より足を大きく開き、背筋をのばします。お尻をおろします。



②片足に体重をかけ、四股をふみます。反対同様に。



③無理がなければ②と同時に両手をあげ、背伸びをします。

不安があれば、
床に足をつけた
まま、片足に体重
をかけるだけ
でもOK

正しい姿勢で
継続することが
大切だよ！

⑥前後ステップ

下肢の前後の筋力・バランス



膝と爪先の
方向をそろ
えて体重を
かけます。

①足を大きく前に踏み出し、踏み出した足に体重をかけたら、床を蹴り戻します。反対も同様に。



上半身を起
こします。膝
が爪先より
前に出ない
ように。

②片足と同時に、両腕を下からすくい上げるように出し、足を戻すと同時に引き寄せます。

⑦左右ステップ

下肢側面の筋力・バランス



膝と爪先の
方向をそろ
えて体重を
かけます。

①足を大きく横に踏み出し、踏み出した足に体重をかけたら、床を蹴り戻します。反対も同様に。



指先を目で追
います。
胸と背中が動
くのを感じま
す。

②片足を踏み出しながら、肘を伸ばし、腕を前から横に動かします。



⑧のびのび体操

股関節前部とふくらはぎ・上半身の柔軟性



手は壁を、
後ろ足は床
を押すイメ
ージで

①片足を後ろに引き、両手を体の前に、後ろ足の膝を伸ばし踵を床につけアキレス腱をのばします。



上に伸び
るように

②上半身を正面に向け、かかとの上げ下ろしをゆっくり行います。



上半身が
前に倒れ
ないように
注意

姿勢を整え
血行を促進し
歩きやすくな
ります。

☆ここがポイント☆

⑤、⑥、⑦共通基本姿勢からスタート。
まずは下半身、上半身の動きをそれぞれ確認。

両方が無理なくできるのであれば全身一緒に動かす。

全身運動になると強度が強くなるので回数は2、3回からスタートする。

①上半身の姿勢が崩れないように気をつける。

②膝は爪先の方へ曲げる。膝が爪先より前に出ないように注意。

③視線がさがらないよう気をつける。

⑧は歩幅が狭くなることを予防し、運動不足によるむくみや姿勢改善にも効果的。ウォーキングの前後の体操としてもおすすめです！