おうち一日体操

〜朝起きてから夜眠るまで、暮らしの中でからだづくり〜

かしわ元気塾 市民講座 配布資料（2026年10月）

この体操の考え方

「体操の時間」をわざわざ作らなくても大丈夫。

朝起きる、顔を洗う、ごはんを食べる……毎日必ずやっている場面を「体操のきっかけ」にすれば、一日じゅう、少しずつ体を動かせます。

この資料は、ある一日の流れに沿って、その場面でできる体操を並べたものです。全部やらなくても、できる場面から始めてください。

はじめる前の注意

- 痛みが出たら、その体操はお休みしてください
- 呼吸は止めずに、数を声に出して数えながら行いましょう
- 立って行う体操は、必ず机や椅子の背につかまって行いましょう
- 首や肩の痛みと同時に、腕や脚の力が入りにくい・しびれる・発熱・頭痛などがある場合は、医療機関を受診してください
- こまめに水分をとりましょう

一日の流れと体操（一覧表）

場面	体操	回数のめやす
1. 朝、起きたら	足首パタパタ／胸ひらき	10回／5回
2. 顔を洗う時	あご引き／おでこ体操	5回／5回
3. 朝ごはんの前に	パタカラ発声	2セット
4. 家事の合間	バンザイ＋肩下げ	5回
5. 外出前	ゆっくり立ち座り／脚を後ろに引く	5〜10回／左右5回
6. テレビのCMの間に	足踏み＋腕振り（有酸素）	CM1回分・約2分
7. お風呂に入る前に	時計の体操／片足立ち	1周／左右10秒ずつ
8. 夜、お休み前	深呼吸／瞑想	3回／1分

それぞれの体操のやり方

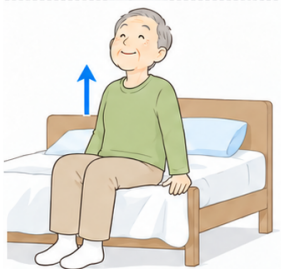
1. 朝、起きたら ～一日のスイッチを入れる～



足首パタパタ（10回）

布団の中で、つま先を大きく上げ下げします。

効果 起き上がる前に、
足首を動かしてからだを目覚めさせましょう。



胸ひらき（5回）

ベッドのふちか椅子に、浅く腰かけます。

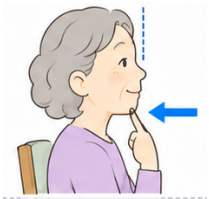
両手で座面のふちをつかみ、胸を斜め上へ向けて3秒。ゆっくりゆるめます。

※首は反らしすぎないように。布団の方は、おしりの後ろに手をついて胸を張ります。

効果 背中や胸を伸ばして、動き出す準備をします。腰を反らすのではなく、「骨盤を立てる」のがコツです。

---

2. 顔を洗う時 ～鏡の前で首のリセット～



あご引き（5秒×5回）

鏡に向かって、背すじを伸ばします。

目線は水平のまま、頭全体を真後ろへスライドさせ、あごを軽く引いて5秒。

効果 前に出た頭を体の真上に戻すと、首の負担が減ります。鏡で「下を向いていないか」を確かめてください。
動きは小さくて結構です。



おでこ体操（5秒×5回）

あごを引いたまま、額に手を当てます。

下を向く力を入れ、手で押し返して5秒。頭は動きません。

※息を止めず、声に出して数えましょう。

効果 飲み込みに関わる筋肉を使う運動です。

3. 朝ごはんの前に ～お口の準備体操～

パタカラ発声（2セット）

「パ・タ・カ・ラ」を、
1音ずつ5回、はっきり声に出します。
パ＝くちびる タ＝舌の先 カ＝のどの奥 ラ＝舌を丸める



効果 食事の前のお口の準備におすすめです。

---

4. 家事の合間（洗濯物を干しながら） ～高いところに手を伸ばす～

バンザイ＋肩下げ（5回）

両手を真上に伸ばします。
肩を耳から遠ざけるように、もうひと伸びして5秒。
肩甲骨を寄せ、胸を張るようにして、ゆっくり下ろします。
※腰は反らさないように。
戸棚の物を取るときも、よい合図になります。



効果 肩周りを動かして、腕をあげやすく、肩こり予防に。
背中が丸くなるのも防ぎます。

---

5. 外出前 ～歩くための足づくり～

ゆっくり立ち座り（5～10回）

椅子に浅く座り、机などに手を添えます。
3秒かけて立ち、3秒かけて座ります。
※ドスンと座らないのがコツです。



脚を後ろに引く（左右5回）

椅子の背か机に手を添えて立ちます。
片脚をまっすぐ後ろへ引いて5秒。ひざは伸ばしたまま。
※腰を反らさず、おへそを引っ込めて。

効果 脚とお尻を鍛えて、立つ力・歩く力に。股関節を伸ばす力は、歩くときに体を前へ押し出す力です。

6. テレビのCMの間に ～CM1回分の有酸素運動～



足踏み＋腕振り（CM1回分・約2分）

座ったままで結構です。ももを上げて足踏みし、腕を大きく前後に振ります。

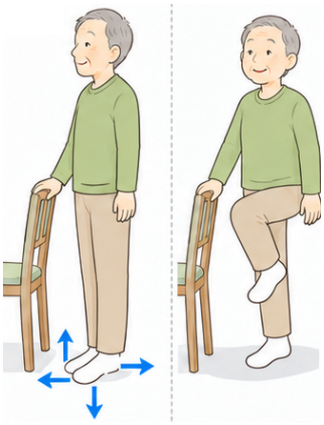
数は数えません。CMが終わるまで続けます。

※慣れたら、ももを高く、腕を大きく。

効果 心臓と肺を鍛える有酸素運動です。となりの人と話せるくらいの息づかいが、ちょうどよい強さ。話せないほど息が切れるときは、ゆっくりにしてください。

---

7. お風呂に入る前に ～足の裏の安全地帯を広げる～



時計の体操（前・右・後ろ・左 各3秒で1周）

足を肩幅に開いて立ち、椅子の背か机に手を添えます。

体を棒のように、前・右・後ろ・左へゆっくり傾けて各3秒。

※足の裏が浮かない範囲で、
小さくゆっくり。後ろは特に小さめに。

※慣れてきても、無理に手を離す必要はありません。

効果 足の裏で支えられる範囲を広げて、ふらついたときに立て直す力をつけます。

片足立ち（左右10秒ずつ）

机や手すりに必ずつかまり、片足を少しだけ浮かせて10秒。

※ふらつく方は、座ったまま足踏みでもかまいません。

効果 揺れても戻ってこられる体をつくります。転倒予防につながる大切な「バランスの貯金」です。

8. 夜、お休み前 ～一日の疲れをリセット～



深呼吸（3回）

鼻から4秒で吸い、口から6秒でゆっくり吐きます。

※吐く息を長くするのがコツです。

効果 吐く息を長くすると、
体が休むほうに切りかわります。

瞑想（1分）

目を軽く閉じて、呼吸だけに意識を向けます。

考えごとが浮かんでも、気にせず呼吸に戻します。

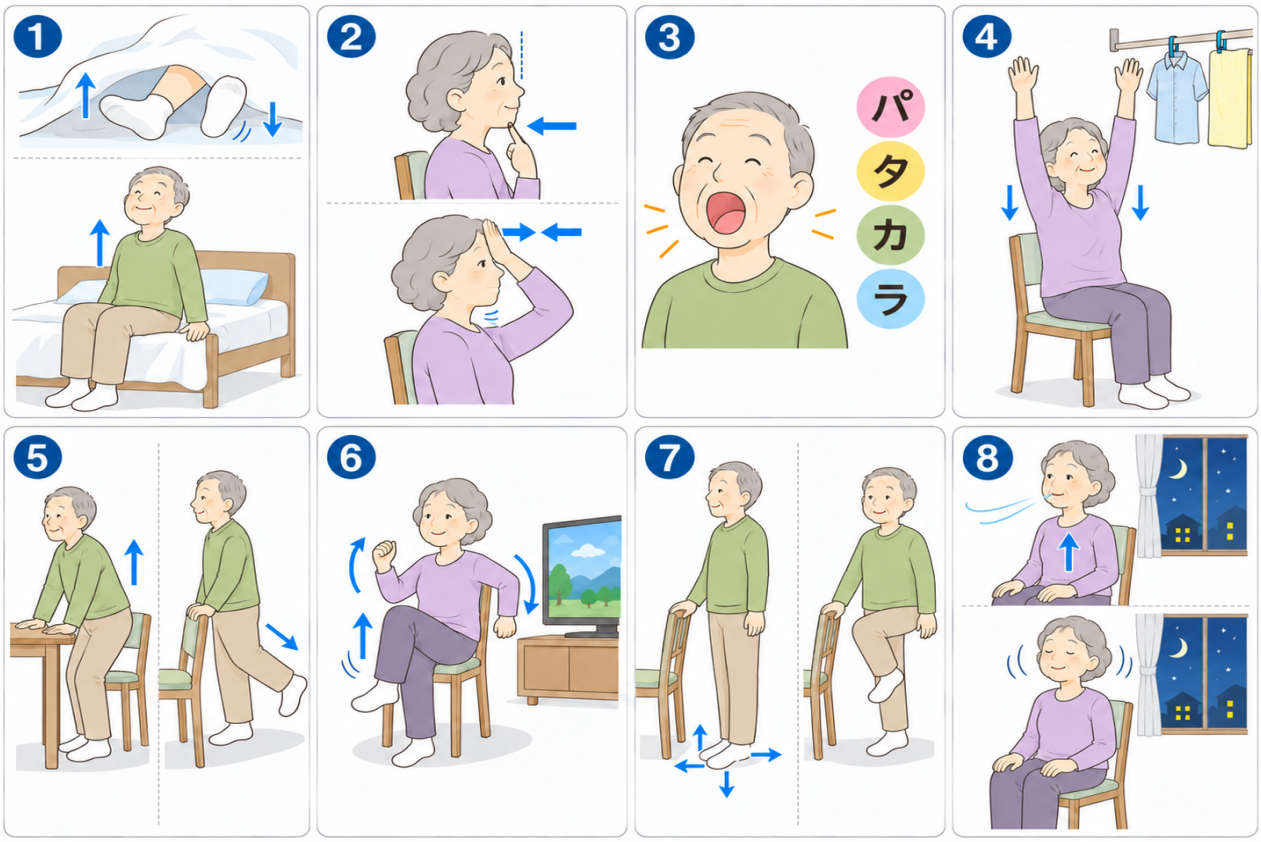
※目を閉じるのが苦手な方は、
下を向いて一点を見つめるだけでも。

効果 頭の中の考えごとを、いったん脇に置く時間です。

今日のまとめ

- **運動は習慣（継続は筋力なり）** 続けることが、いちばんの力になります。
- **いつでも、どこでも行える** 道具もお金もいりません。
  場面を見たら思い出してください。
- **一個でも良い、毎日ちょっと** 全部やらなくて大丈夫。ひとつでも、毎日のほうが効きます。

おうち一日体操（冷蔵庫に貼ってください）



場面	体操	回数のめやす
1. 朝、起きたら	足首パタパタ／胸ひらき	10回／5回
2. 顔を洗う時	あご引き／おでこ体操	5回／5回
3. 朝ごはんの前に	パタカラ発声	2セット
4. 家事の合間	バンザイ＋肩下げ	5回
5. 外出前	ゆっくり立ち座り／脚を後ろに引く	5〜10回／左右5回
6. テレビのCMの間に	足踏み＋腕振り（有酸素）	CM1回分・約2分
7. お風呂に入る前に	時計の体操／片足立ち	1周／左右10秒ずつ
8. 夜、お休み前	深呼吸／瞑想	3回／1分