







さわやか体操 座位1

選曲番号:7902-75

	運動名		概要	効果	主に使う筋肉
1	深呼吸		深呼吸でリラックスしましょう。	リラックス	骨盤底筋
2	骨盤底筋(速筋)運動		骨盤の下にある筋肉、骨盤底筋を鍛える運動です。	括約筋を鍛えられます。	骨盤底筋、括約筋
3	片膝胸よせ		足を高く持ち上げる運動です。	腰と腿の奥にある腸腰筋が鍛えられます。	腸腰筋
4	足首つかみ・上体捻り		上体を捻って、足首にタッチします。	お尻の筋肉が刺激されます。	
5	片足上げ締め		下半身全体を鍛える運動です。	腸腰筋、腹筋、内転筋を刺激するのに役立ちます。 下半身にある重要な筋肉を鍛えることで、尿失禁を予防できます。	腸腰筋、腹筋、内転筋
6	骨盤底筋(遅筋)運動		骨盤の下にある筋肉、骨盤底筋を鍛える運動です。	括約筋が強化され、尿失禁を予防できます。	骨盤底筋、括約筋





さわやか体操 座位2

選曲番号:7902-76

	運動名		概要	効果	主に使う筋肉
1	深呼吸		深呼吸でリラックスしましょう。	リラックス	骨盤底筋
2	骨盤底筋(速筋)運動		骨盤の下にある筋肉、骨盤底筋を鍛える運動です。	括約筋を鍛えられます。	骨盤底筋、括約筋
3	膝閉じ		太腿を鍛える運動です	太腿内側にある内転筋が鍛えられ、尿失禁の予防に有効です。	内転筋
4	片足上げ・開閉		足を横に開く運動です。	腰や太ももの奥にある腸腰筋を鍛えます。	腸腰筋
5	足裏あわせ上げ開閉		膝を開く運動です。	腹筋や太腿にある内転筋、腸腰筋が鍛えられます	内転筋、腸腰筋
6	両足上げ胸よせ		両足を胸に寄せる運動です。	腹筋と腸腰筋が鍛えられます。	腹筋、腸腰筋
7	骨盤底筋(遅筋)運動		骨盤の下にある筋肉、骨盤底筋を鍛える運動です。	括約筋が強化され、尿失禁を予防できます。	骨盤底筋、括約筋

さわやか体操 立位1

選曲番号:7902-77

	運動名	概要	効果	主に使う筋肉	その他
1	骨盤底筋(速筋)運動	 <p>骨盤の下にある筋肉、骨盤底筋を鍛える運動です。</p>	リラックス	骨盤底筋、括約筋	椅子使用
2	骨盤前後上げ	 <p>骨盤を前後に持ち上げる運動です。4回行います。</p>	括約筋を鍛えられます。		
3	足前後開き・上げ下げ	 <p>太腿を鍛える運動です。左右2セットずつ行います。</p>	太腿内側にある内転筋が鍛えられ、尿失禁の予防に有効です。	大腿四頭筋	
4	上体回し	 <p>上体を回す運動です。4回行います。</p>	腰や太ももの奥にある腸腰筋を鍛えます。		
5	骨盤底筋(遅筋)運動	 <p>骨盤の下にある筋肉、骨盤底筋を鍛える運動です。</p>	腹筋や太腿にある内転筋、腸腰筋が鍛えられます	骨盤底筋、括約筋	椅子使用

さわやか体操 立位2

選曲番号:7902-78

	運動名	概要	効果	主に使う筋肉	その他
1	骨盤底筋(速筋)運動 	骨盤の下にある筋肉、骨盤底筋を鍛える運動です。	括約筋が鍛えられます。	骨盤底筋、括約筋	椅子使用
2	骨盤左右上げ 	続いては骨盤を左右に持ち上げる運動です。	お尻の筋肉を鍛えることができます。		
3	足上げ・肘タッチ 	バランスが重要な運動です。	腰と太腿の奥にある腸腰筋が鍛えられます。	腸腰筋	
4	膝上げ胸よせ 	片足立ちで行う運動です。	腸腰筋が鍛えられます。	腸腰筋	
5	エアスクワット 	スクワットに挑戦しましょう。	太腿にある大腿四頭筋が鍛えられます。	大腿四頭筋	
6	骨盤底筋(遅筋)運動 	骨盤の下にある筋肉、骨盤底筋を鍛える運動です。	括約筋が強化されます。	骨盤底筋、括約筋	椅子使用