



馬場のぶえさんと、
お家でできる。

転ばぬ先の

コッコッ体操

解説資料



ほねえさん

制作 公益社団法人 広島県理学療法士会



安全に運動を行うために

体調に合わせて、無理のない範囲でゆっくり行いましょう。
ふらつきが心配な場合は、椅子や机など安定したものにつかまって行ってください。
運動中に痛み、息苦しさ、めまい、強い疲れなどを感じた場合は、
無理をせず運動を中止しましょう。



お皿を洗って、背伸びして。(つま先立ちキープ・かかと落とし)

つま先立ちも
繰り返してね!



ふくらはぎと足首を同時に鍛え、つまずきを防止。
バランス感覚が高まり、歩行の安定感がアップ。

使用している筋肉

ふくらはぎの筋肉(腓腹筋、ヒラメ筋(第2の心臓))

運動の効果

- ① 日常生活動作が円滑になり、躓き/転倒を予防
- ② 姿勢改善
- ③ 足のむくみや冷えの改善

回数

10~20回×3セット(自分に合わせた回数)

運動の注意点、ポイント

- ① 壁や椅子、机などに軽く手を添えて、姿勢をまっすぐに保つ
- ② 息を吐きながら、ゆっくり(2~3秒かけて)と踵を高く上げる。
親指の付け根に体重をかけるように意識すると効果的。
- ③ 一番高い所で1~2秒間キープする
- ④ 筋肉を強くしたい場合: ゆっくりと踵を地面につける。
骨を強くしたい場合: 踵を勢よく地面につける。

お湯が沸くまで、フラミンゴ。(片足立ちバランス)

バランス能力を養い、「おっとっと」となったときに踏み出す一步を鍛えましょう。

使用している筋肉

体の姿勢を保つ筋肉

お尻(中殿筋、大殿筋、大腿筋膜張筋)、お腹(腹横筋)、
背中(脊柱起立筋)、太ももの前(大腿四頭筋)、ふくらはぎ(下腿三頭筋)

運動の効果

- ① 大腿骨の骨密度の改善
- ② バランス感覚の向上、転倒予防
- ③ 下半身・体幹の筋力向上

回数

1分×3セット(できる時間から)

運動の注意点、ポイント

- ① 片足立ちの際に転びそうになってもすぐつかまれる物の近くで行う。
- ② 床から軽く片足を浮かせる(5cm程度)。
- ③ 手の位置は自由に。腰に当てられるとベスト。

作業台などに
手をついて安全に。



テレビを見ながらの運動

“推し”を焼き付け、足くるくる。(足首まわし)

5回ずつ、
ゆっくり回してね



足首を回せば関節が柔らかくなり、
つまづき予防に直結！
足元の血行もよくなります。

使用している筋肉

足首周りの筋肉(下腿三頭筋・前脛骨筋)

運動の効果

- ① 足首の動きを良くする
- ② つまづき・転倒予防

回数

左右各10～20回

運動の注意点、ポイント

- ① 膝や足指を動かし過ぎないように、
足首を回すことを意識する
- ② 足首を大きくゆっくり動かす

テレビを見ながらの運動

ドラマを見ながら、ひじキュッと！ （肩甲骨を寄せる）

ゆっくりで
いいからね



肩甲骨を寄せて姿勢改善！

姿勢が整うことで体の重心が安定、
ふらつきや転倒を防止します。

使用している筋肉

肩甲骨周りの筋肉（菱形筋、僧帽筋中部・下部線維）

運動の効果

- ① 背中が丸くなることの予防
- ② 良い姿勢を保持しやすくなる

回数

10回×3セット

運動の注意点、ポイント

- ① 肩をすくめず、肩甲骨を寄せる
- ② 腰は反りすぎず、胸を天井に向けるように
（おなかに力を入れておくと、腰が反らずに行える）

洗面所でのながら運動

歯磨きしながらスクワット。(スクワット)



浅めの
スクワットでOK!



太ももやお尻という大きな筋肉を鍛えて、
歩く、立ち上がる力をキープしましょう。

使用している筋肉

太ももの前(大腿四頭筋)、太ももの後ろ(ハムストリング)、
お尻(大殿筋)

運動の効果

- ① 立ち上がりや歩行に必要な脚の筋力を高める
- ② 姿勢を安定させ、バランス能力の向上につながる
- ③ 転倒しにくい身体づくりにつながる

回数

10回×3セット

運動の注意点、ポイント

- ① 膝とつま先を同じ方向に向ける
- ② お尻を後ろに引くように、ゆっくり腰を下ろす
(難しい方は、浅くても大丈夫です!)
- ③ 不安定な場合は、椅子や机につかまって行う

髪を乾かし、腰くるり。(上体ひねり)



固まりがちな腰まわりの筋肉をほぐし、
柔軟性をアップ。
体をひねる動作がスムーズになります。

使用している筋肉

お腹まわり(腹斜筋など)、背中(脊柱起立筋など)

運動の効果

- ① 身体を支える体幹の筋肉を働かす
- ② 方向転換などに必要なバランス能力を高める
- ③ 身体を動かしやすくし、転倒予防につながる

回数

左右10回×3セット

運動の注意点、ポイント

- ① 反動をつけず、ゆっくりと身体を左右に向ける
- ② 強く捻らず、身体全体を無理のない範囲で動かす
- ③ ふらつく場合は、安定した椅子や手すりにつかまって行う

運動は続けることが大切です

転倒を予防するためには、運動を継続することが大切です。

一度にたくさん頑張る必要はありません。

できる運動から、少しずつ、無理なく続けていきましょう。

今日から少しずつ。

続ける運動が、未来の転倒予防につながります。



ほねえさん

制作者 公益社団法人 広島県理学療法士会



国家公務員共済組合連合会
呉共済病院
リハビリテーション科

渡邊 啓太

資格

- 理学療法士
- 認定理学療法士(運動器)
- 骨粗鬆症マネージャー



医療法人社団曙会
シムラ病院
リハビリテーション科

時村 耕平

資格

- 理学療法士
- 骨粗鬆症マネージャー



広島都市学園大学
健康科学部
リハビリテーション学科

講師 **藤井 紀文**

資格

- 理学療法士
- 博士(医療工学)
- 認定理学療法士(運動器)
- 骨粗鬆症マネージャー