

月刊デイ WEB連載
自宅でできる体操
レッツ！家リハ！

「朝起き体操」

～朝の目覚めをよくするための体操～

体操を行う際の注意点

- ・痛みのない範囲で行いましょう
- ・体調不良や痛みがある場合は中止し、リハビリ職や医師の判断を仰ぎましょう
- ・体操の回数は10回1セットを目安にし、体力に合わせて増減させてください
- ・転倒、転落に注意しましょう

考案：松本リハビリ研究所

所長 松本 健史（理学療法士）

（月刊デイお役立ちツール DVD 2月号）

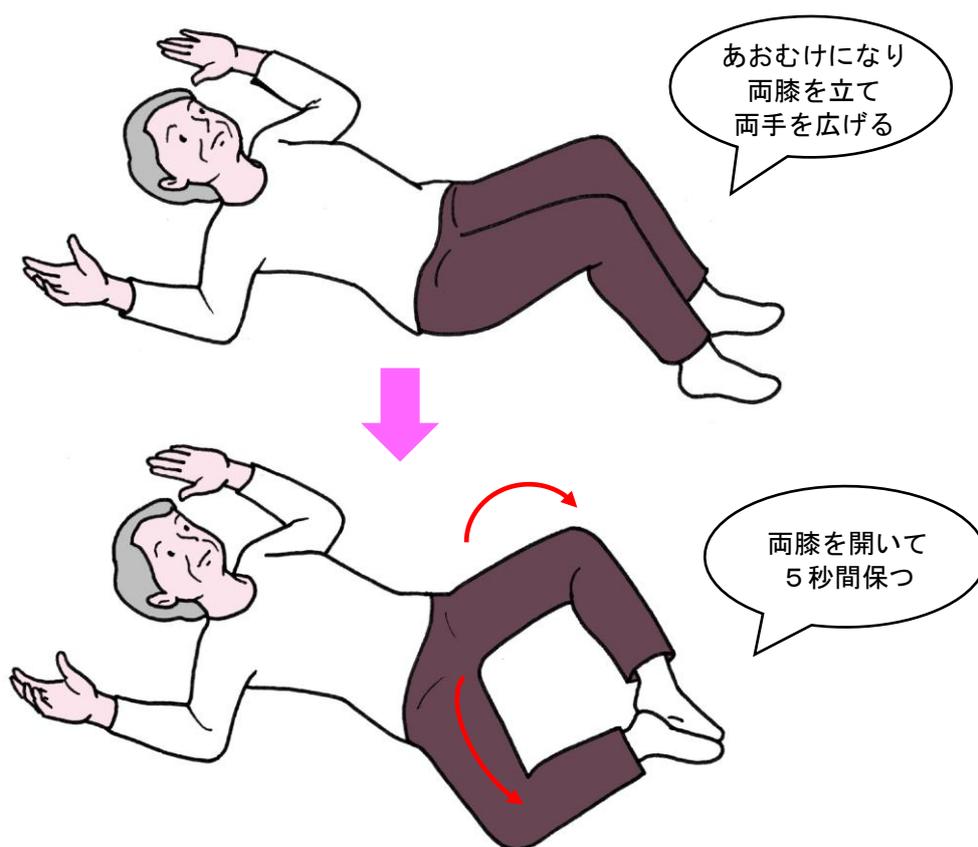
月刊デイのホームページに、この体操の解説を掲載しています。

<https://daybook.jp/iereha/>

目覚ましストレッチ

回数 10回

1. あおむけになり、^{ひざ}両膝を立て、両手を頭の横に置きます。
2. 両足の裏を合わせるように、ゆっくりと両膝を開き、5秒間保ちます。
3. 1～2を繰り返し行います。



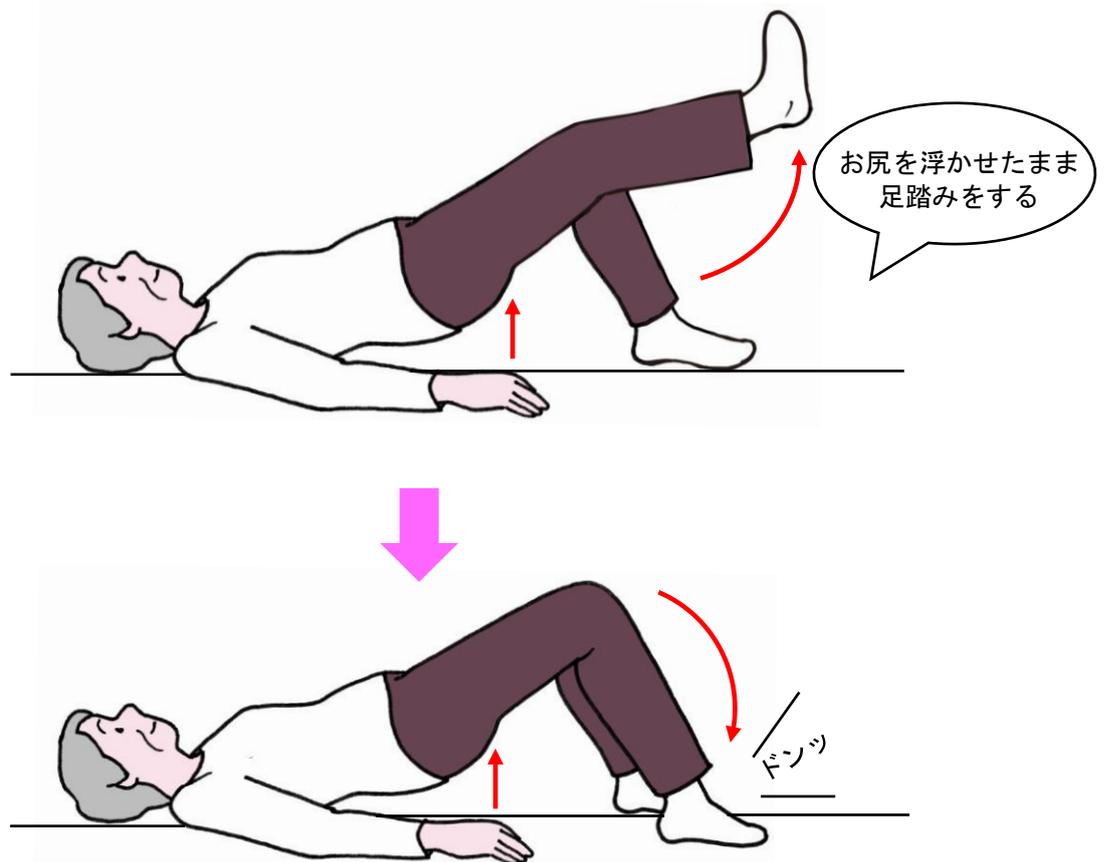
効果

肩関節と股関節を伸ばすことで、体が目覚めやすくなります。

たいこ ドンドン太鼓体操

回数 10回

1. あおむけになり、両手で体を支えてお尻を浮かせます。
2. 1の状態のまま、ドンドンと音を立てて足踏みをします。



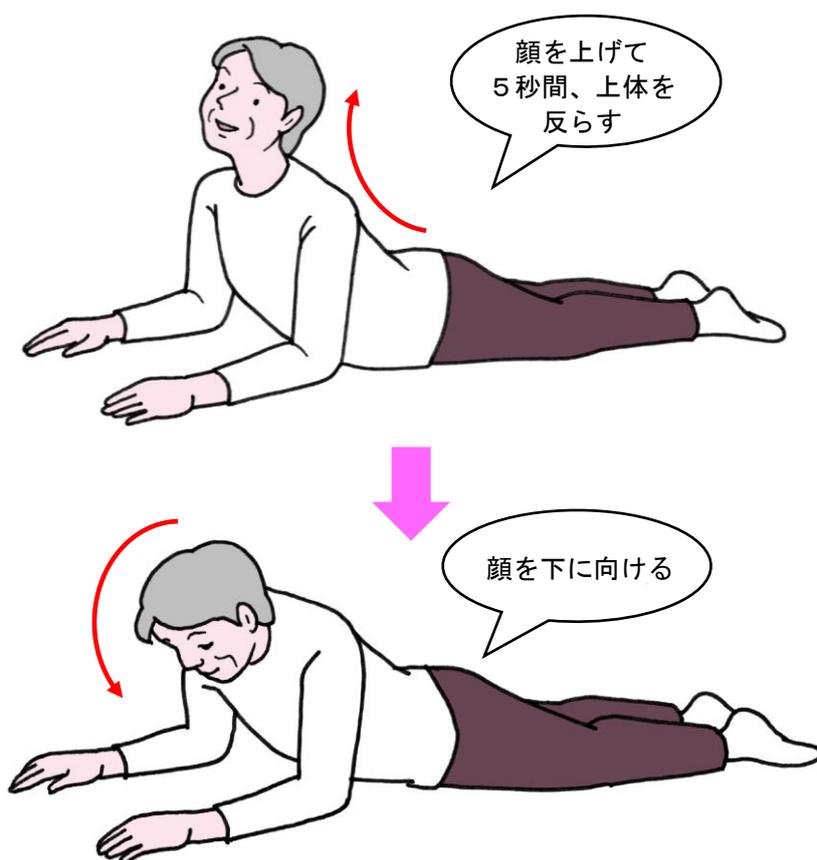
効果

足裏への刺激により脳が活性化し、朝の目覚めがよくなります。

内臓活性化体操

回数 10回

1. うつぶせになり、肘で支えて上体を起こします。
2. 顔を上げて上体を反らし、5秒間保ちます。
3. 顔を下に向けます。
4. 2～3を繰り返し行います。



効果

体を反らすことで背すじが伸び、胃や心臓、肺などの内臓の圧迫を取ることができます。

うつぶせユラユラ体操

回数 左右各 10 回

1. うつぶせになり、両足を少し開きます。
2. ^{ひざ}膝を伸ばしたまま、片足を浮かせます。
3. 浮かせた足を上下左右にユラユラと 5 秒間、動かします。
4. 反対の足も同様に行います。



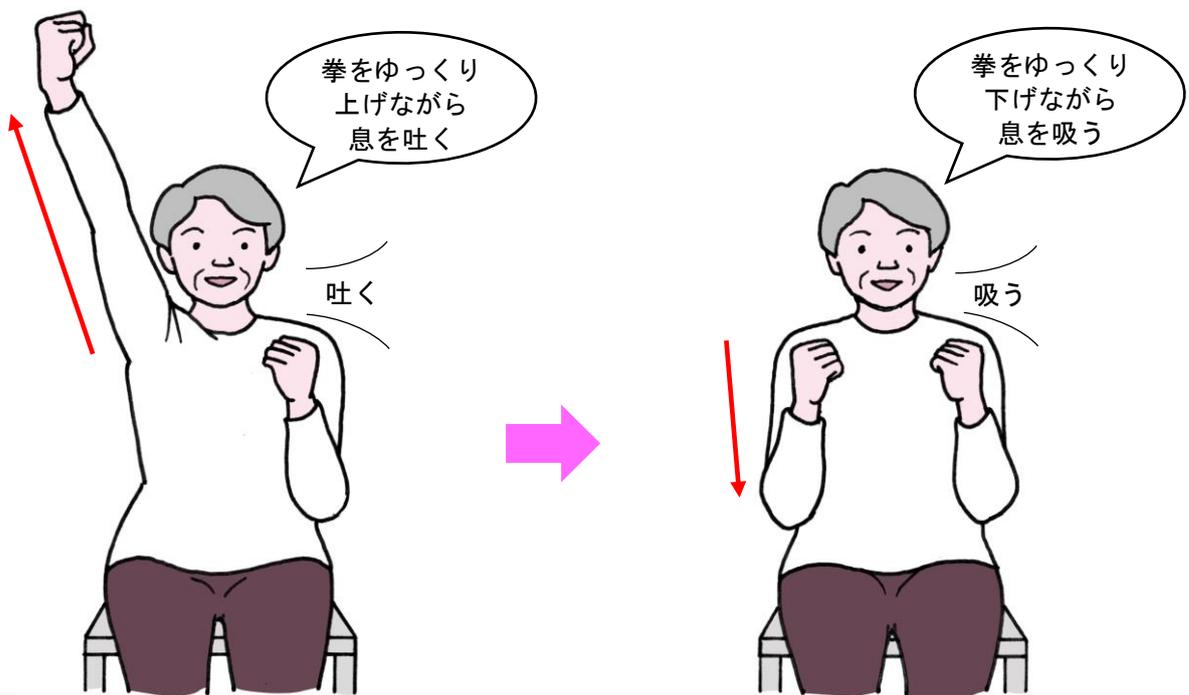
効果

お尻や太ももの筋肉が活性化します。

ガッツポーズ体操

回数 左右各 10 回

1. イスに座り、ガッツポーズをするように拳こぶしを握ります。
2. 片方の拳をゆっくりと突き上げながら、息を吐きます。
3. 拳をゆっくり下げながら、息を吸います。
4. 反対の手も同様に行います。



効果

ガッツポーズをすることで、交感神経が刺激され、筋肉や内臓の動きが活発になり、運動能力が高まります。