



# 東洋医学で 介護予防 ゼンシン体操

## 1 経絡ストレッチ（運動の前後にやりましょう）

\*経絡テストは、福岡大学向野教授が考案しました。

経絡テスト ..... つらい動きを探しましょう。

前屈  
(膀胱經・腎經)



後屈  
(胃經・脾經)



側屈  
(胆經・肝經)



経絡ストレッチ ..... つっぱっている感じでOK(痛いほど伸ばさない)。つっぱり感が楽になるまで続けてください(30秒くらい)。



## 2 フロアーエクササイズ（□印は毎日やりましょう）

●8回ゆっくりと無理はしないで、出来るものからやりましょう。 ●動くときは「イチ」「ニ」「サン」と声をかけながらやりましょう。

① 四つん這いで腕立て伏せ



② 脚を後ろに伸ばす



③ ヘソのぞき



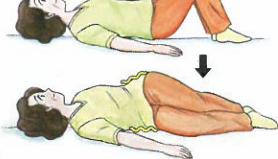
④ お腹を上げる



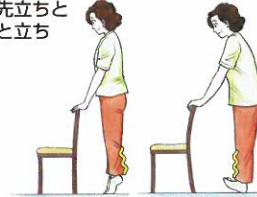
⑤ 脚を交互に引き上げる



⑥ 両膝を左右に倒す



⑦ つま先立ちとかかと立ち



⑧ 膝の曲げ伸ばし  
(膝がつま先より前に出ないよう  
にしましょう。)



## 3 チェアエクササイズ（□印は毎日やりましょう）

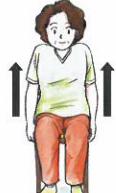
\*⑤と⑥・⑦⑧と⑨はそれぞれ  
出来るものをやりましょう。

●8回ゆっくりと無理はしないで、出来るものからやりましょう。 ●動くときは「イチ」「ニ」「サン」と声をかけながらやりましょう。

① 手のひらで椅子を押しましょう。



② 椅子に手をかけ、  
引き上げましょう。



③ 体を前に倒し、  
ゆっくり元に戻しましょう。



④ 体を左右に  
ひねりましょう。



⑤ 交互に膝を伸ばし、  
3秒止めましょう。



⑥ 膝の曲げ伸ばし  
(膝がつま先より  
前に出ないよう  
にしましょう。)



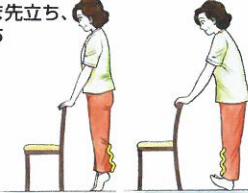
⑦ つま先立ち



⑧ かかと立ち



⑨ 立ってつま先立ち、  
かかと立ち



その日の体調に合わせ、無理せず楽しく行いましょう。  
痛みが出たり、具合が悪い時は中止してください。  
ゼンシン体操で健やかな毎日を！

公益社団法人 兵庫県鍼灸マッサージ師会

TEL. 078-926-0801

詳しくは当治療院にお問い合わせ下さい。



公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会