サルコサイズ手帳

SARCOCISE NOTE

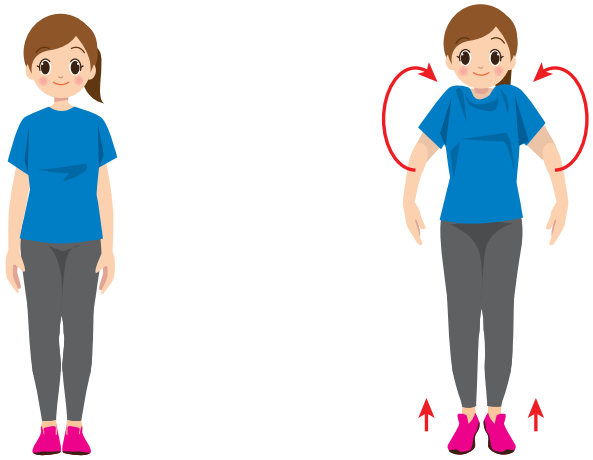
サルコサイズ ver.1

ver.1

01 肩をまわす運動（2回）

4カウントで1回

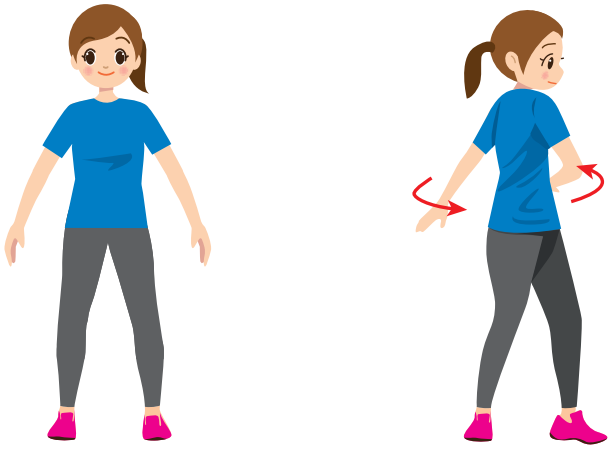
かかとをあげながら肩を大きくまわします。



02 からだをねじる運動（左右2回ずつ）

2カウントで1回

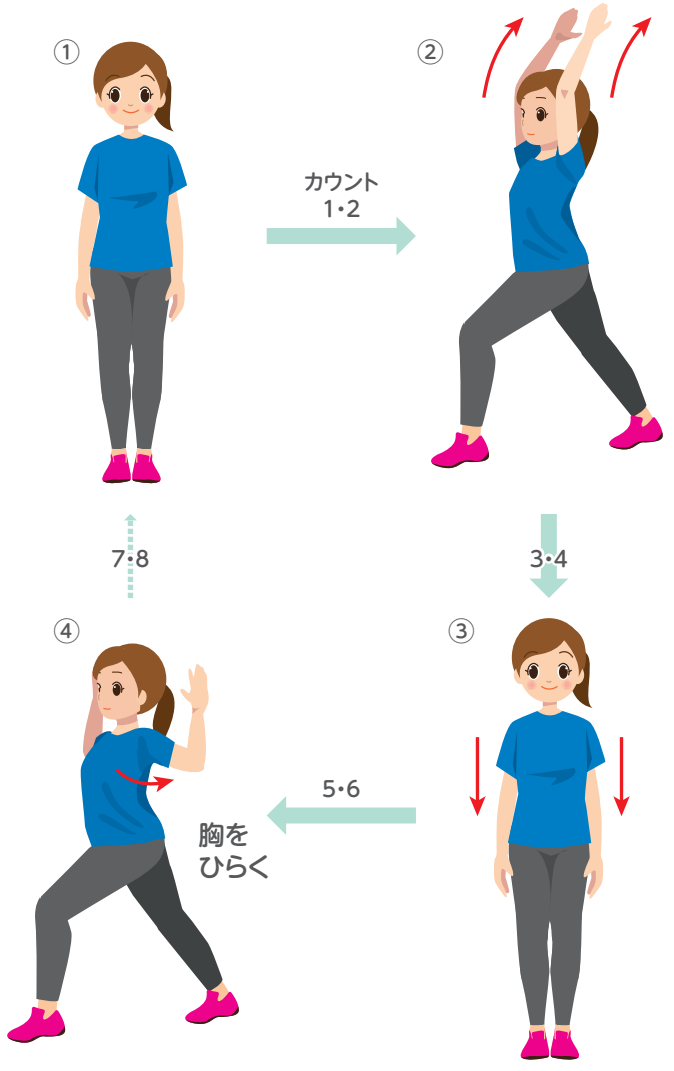
力を抜いてからだを左右にねじります。



03 肩と胸の運動（2回）

8カウントで1回

一歩踏み出して大きく腕を上げて背筋を伸ばします。
次に胸をひらきます。



8カウント×2で
1回

04 からだと太ももの後ろを伸ばす運動（左右1回ずつ）

片足をひいて反対側にからだを曲げます。
次に後ろへ体重を移動させ、からだを前に倒します。

05 肘を膝に近づける運動（左右交互に8回）

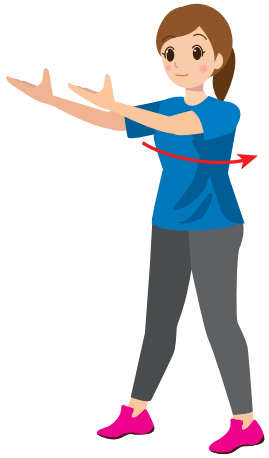
2カウントで
1回

大きく伸びた姿勢から片方の肘と反対の膝を近づけます。

2カウントで
1回

06 足をうしろに曲げる運動（シングル：左右交互に4回）（ダブル：左2回・右2回）

腕をひきながら膝を曲げます。かかとをおしりに近づけます。



2カウントで
1回

07 太ももまわりの運動（スクワット）（8回）・（4回）・（2回）

普通　少しゆっくり　ゆっくり

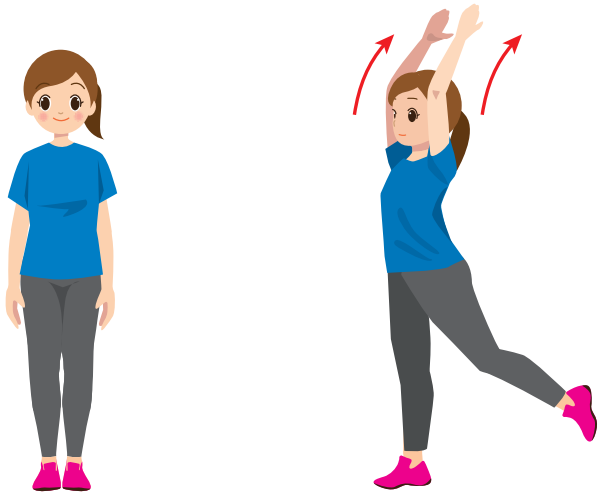
膝がつま先よりも前に出ないようにできるだけ深く腰を落とします。

普　　通：2カウントで1回を8回
少しゆっくり：4カウントで1回を4回
ゆ っ く り：8カウントで1回を2回

08 おしりの運動（左右2回ずつ）

4カウントで1回

膝を伸ばしたまま片足を後ろにあげます。
両腕を大きくあげてからだを反らせます。

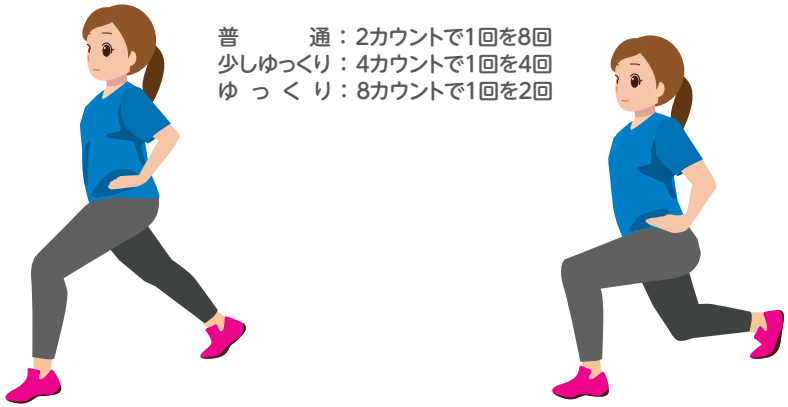


09 太ももまわりの運動（フロントランジ）

（8回）・（4回）・（2回）×左右
（普通）（少しゆっくり）（ゆっくり）

足を一歩前に出して腰を落とします。上体をまっすぐ起こした姿勢でつま先は正面を向けます。

普　　通：2カウントで1回を8回
少しゆっくり：4カウントで1回を4回
ゆ っ く り：8カウントで1回を2回



ver. 1

10 腰をまわす運動（左右1周ずつ）

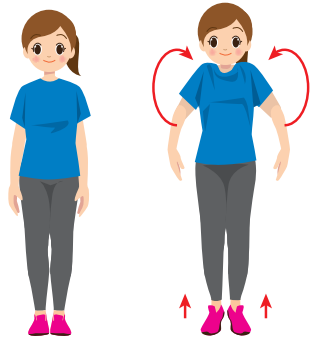
8カウントで1回

腰に手を当て、できるだけ大きく腰をまわします。

11 肩をまわす運動（2回）

4カウントで1回

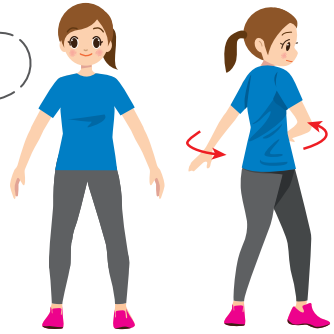
かかとをあげながら肩を大きくまわします。



12 からだをねじる運動（左右2回ずつ）

2カウントで1回

力を抜いてからだを左右にねじります。



13 深呼吸（2回）

8カウントで1回

鼻から大きく息を吸って口からゆっくりと吐きます。

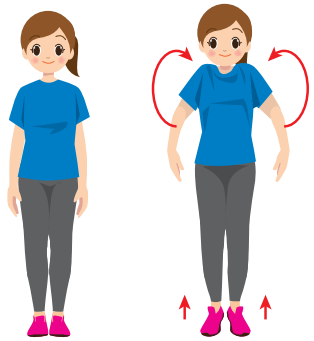
サルコサイズ ver.2

ver.2

4カウントで1回

01 肩をまわす運動（2回）

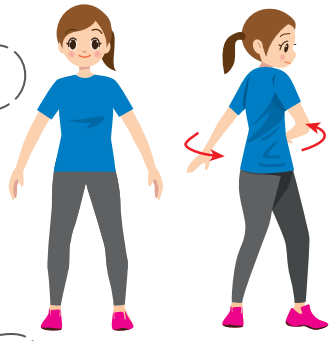
かかとをあげながら肩を大きくまわします。



02 からだをねじる運動（左右2回ずつ）

2カウントで1回

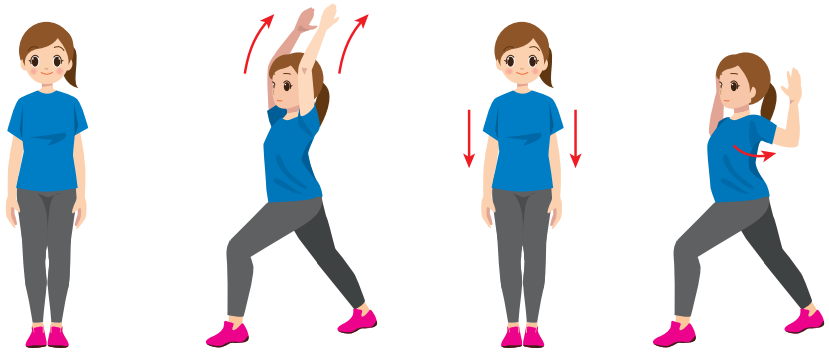
力を抜いてからだを左右にねじります。



03 肩と胸の運動（2回）

8カウントで1回

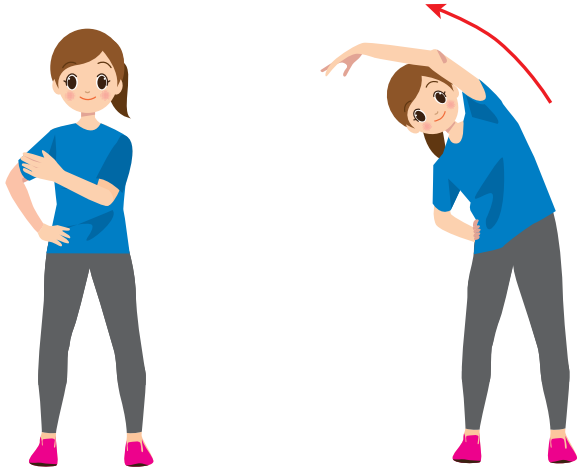
一歩踏み出して大きく腕を上げて背筋を伸ばします。
次に胸をひらきます。



4カウントで1回

04 からだを横に曲げる運動（左2回・右2回）

腕を真横からあげ、上体を横に倒します。



8カウントで1回

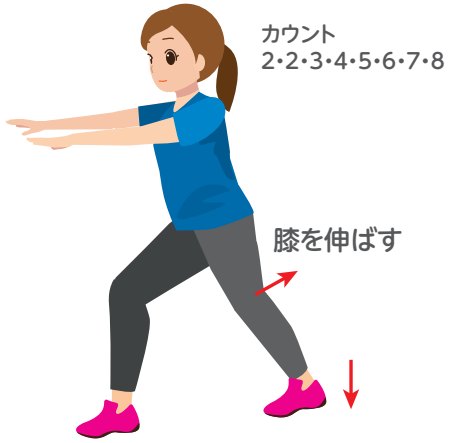
05 腰をそらせる運動（2回）

両手を腰に当てゆっくりと腰を反らせます。

06 ふくらはぎを伸ばす運動（左右1回ずつ）

8カウント×2で1回

後ろ足の膝を軽く曲げてふくらはぎを伸ばします。
次に膝を伸ばします。

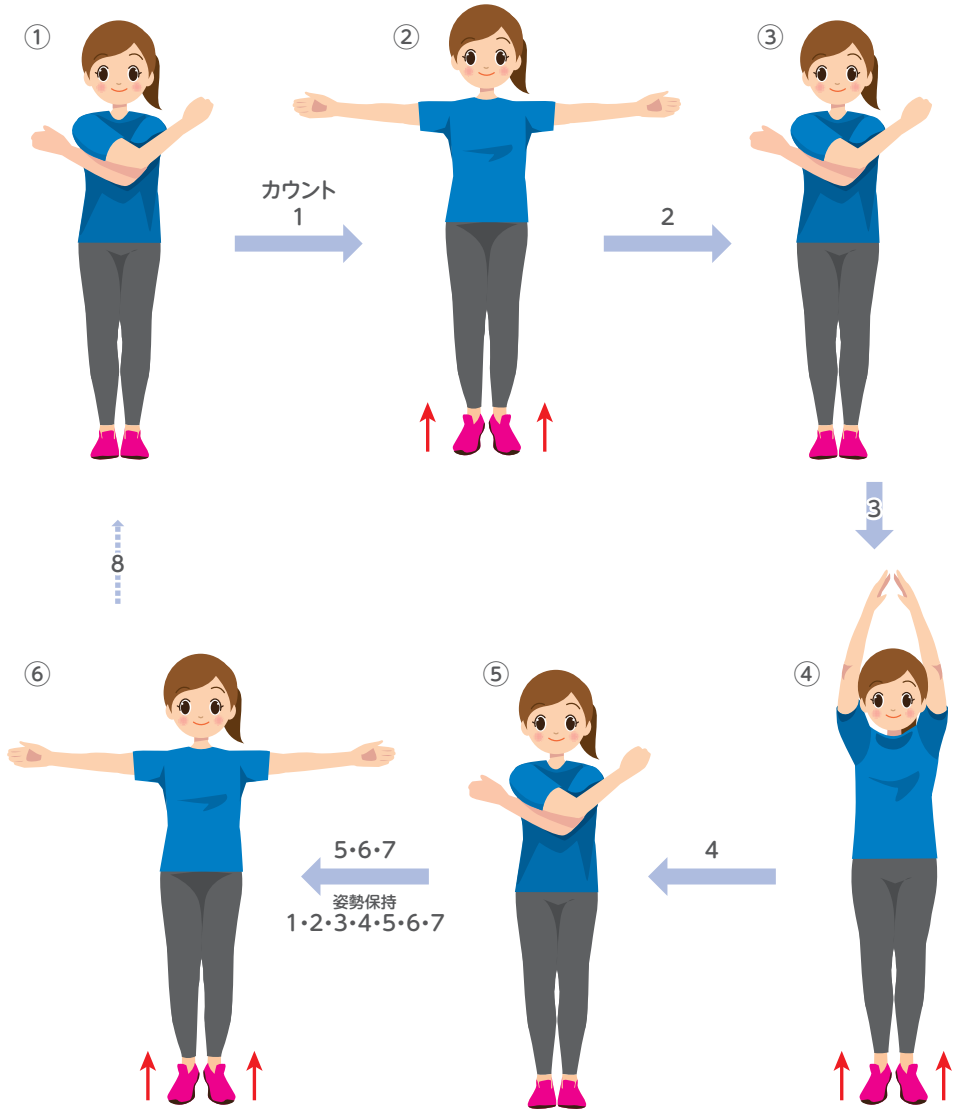


ver.2

07 かかとをあげて伸びの運動（2回・姿勢保持2回）

①〜⑥ 8カウントで1回
①・⑥のみ 8カウントで1回

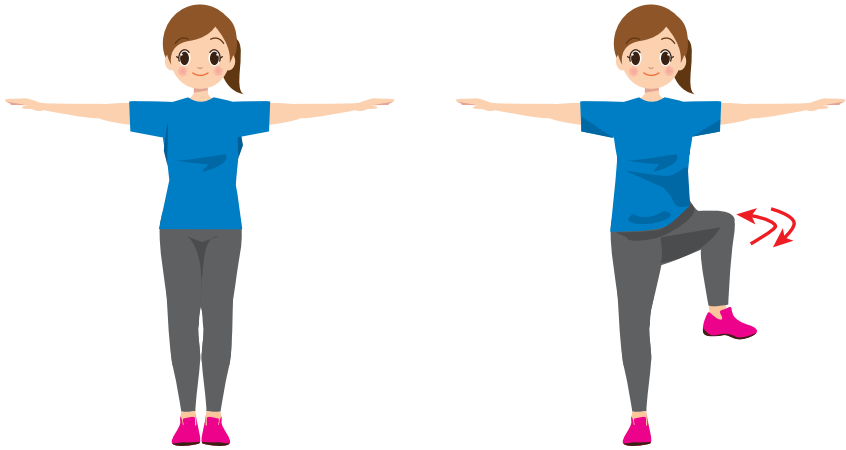
大きく腕を振り、かかとをあげます。その姿勢を保ちます。



08 膝を曲げて脚を回す運動（左：前2回・後ろ2回／右：前2回・後ろ2回）

4カウントで1回

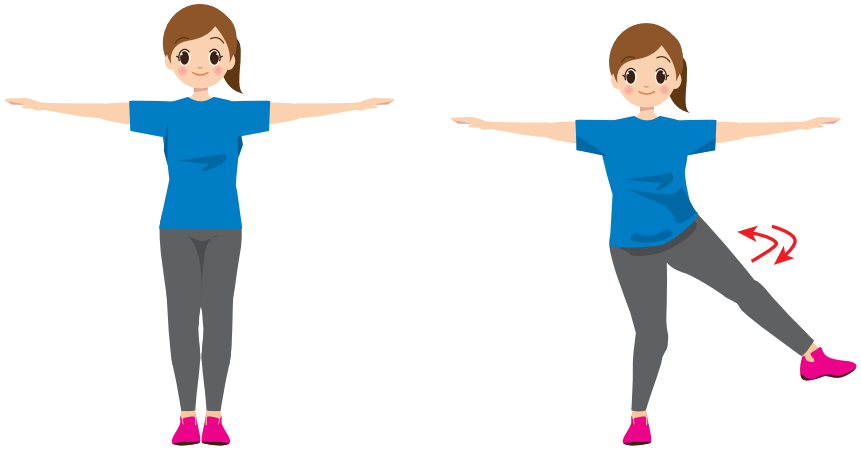
横に腕を広げ、できるだけ大きく脚をまわします。



09 膝を伸ばして脚を回す運動（左：前2回・後ろ2回／右：前2回・後ろ2回）

4カウントで1回

膝を伸ばして、つま先で大きな円を描きます。



ver 2

10 太ももまわりの運動（バックランジ）（左2回・右2回）

4カウントで1回

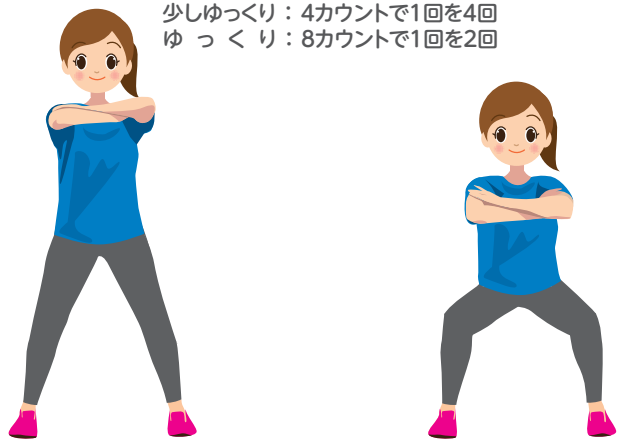
片足を持ち上げてから大きく後ろにさげ、腰を落とします。

11 太ももまわりの運動（スクワット）（8回）・（4回）・（2回）

普通　少しゆっくり　ゆっくり

膝がつま先よりも前に出ないようにできるだけ深く腰を落とします。

普　　通：2カウントで1回を8回
少しゆっくり：4カウントで1回を4回
ゆ っ く り：8カウントで1回を2回



12 腰をまわす運動（左右1周ずつ）

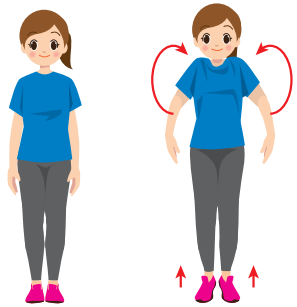
8カウントで1回

腰に手を当て、できるだけ大きく腰をまわします。

13 肩をまわす運動（2回）

4カウントで1回

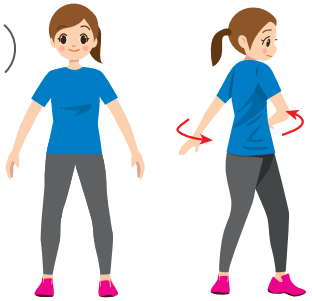
かかとをあげながら肩を大きくまわします。



14 からだをねじる運動（左右2回ずつ）

2カウントで1回

力を抜いてからだを左右にねじります。



15 深呼吸（2回）

8カウントで1回

鼻から大きく息を吸って口からゆっくりと吐きます。

サルコペニアと予防の重要性

サルコペニアとは…

加齢に伴う骨格筋量の減少と筋力の低下を指します。
サルコペニアになると転倒・骨折、要介護の危険性が高まります。

サルコサイズは、サルコペニアの予防・改善を目的に考案された運動（エクササイズ）です。本書では自宅や職場のスキマ時間で実施できるオススメの体操を紹介しています。

朝・夕の1日2セットを週3日以上（できれば毎日）を目安に実施してみましょう!

サルコサイズ実施の5箇条

①無理をせず、体調に合わせて行いましょう。
②こまめに水分補給をしましょう。
③痛みが出たら専門家に相談しましょう。
④息は止めないように行いましょう。
⑤転倒に注意して行いましょう。

※無理をして運動をすると筋肉や関節、心臓などに負担がかかりすぎ、体調を崩す可能性があります。
無理のない範囲で始めましょう。

レベルアップ Level Up!

体操に慣れてきたら…
・ver.1とver.2を続けて実施してみましょう!
・自分好みの曲にあわせて実施してみましょう!

制作：国立大学法人 鹿児島大学 KAGOSHIMA UNIVERSITY
医学部保健学科理学療法学専攻
基礎理学療法学講座 牧迫研究室