



# えたじまん 体操

 江田島市 ×  広島大学

尿もれ？

腰痛？

つまずき？

猫背？

## ご注意

体操を行うときは  
安定した椅子に座りましょう。  
ゆったりとした呼吸をして  
息を止めないよう注意してください。

## 準備物

タオルを使用することで  
姿勢がズれていないかを確認し  
運動をしやすくします。  
肩幅より長いタオルをご用意ください。

健康に過ごすために  
えたじまん体操で  
トレーニングをしましょう！

# 骨盤周り

体幹・骨盤周囲の  
可動性+筋力 UP!

1

骨盤を前後へ傾ける運動

こつ ばん ぜん こう けい  
骨盤前後傾

両手でタオルを持ちましょう



前後に大きく!



矢印に合わせ 3回続けます

# 骨盤周り

体幹・骨盤周囲の  
可動性+筋力 UP!

2

骨盤を引き上げる運動

こつ ばん そく ほう けい  
骨盤側方傾

両手でタオルを持ちましょう



脇腹を縮めて骨盤を引き上げます



上体はまっすぐ 4回続けます

# 体幹

猫背を改善！  
腹筋・背筋ストレッチ

③

身体を前後に伸ばす運動

たい かん くっ しん

## 体幹屈伸

両手でタオルを持ちましょう



体を前後に倒しましょう。

大きく伸びてストレッチ



ストレッチします。

無理のない範囲で3回続けます

# 体幹

固まった体を伸ばす！  
脇のストレッチ

④

身体を横に伸ばす運動

たい かん そっ くの

## 体幹側屈

両手でタオルを持ちましょう



タオルを持ち両手を上に大きく上げます。

体の横側をストレッチ



体を左右に大きく倒します。

無理のない範囲で3回続けます

# 体幹

背中・腰の可動性 UP !  
体をひねる運動

5

身体をひねる運動

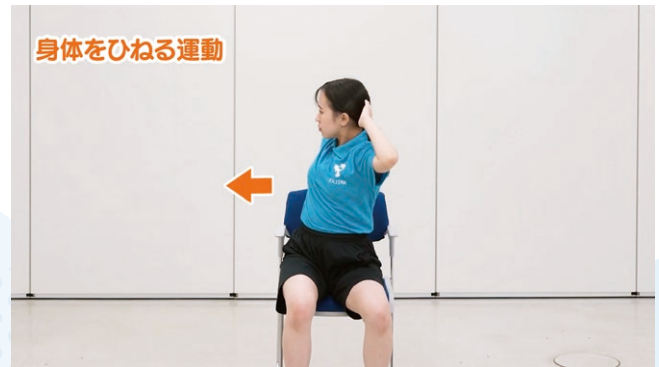
たい かん かい せん

体幹回旋



肘と膝を近づけるようにしましょう。

体をひねってストレッチ



反動はつけない 6回続けます

# 足首周り

つまずき予防  
足首周りの筋力 UP !

6

かかと・つま先上げ下ろし運動

あし かん せつ てい はい くつ

足関節底背屈



つま先あげ、踵あげを繰り返します。

真っ直ぐ上げ下ろし



つま先あげ、踵あげを繰り返します。

大きく動かす！ 6回続けます

# 足首周り

つまずき予防  
足首周りの筋力 UP !

7

足関節を内側と外側に向ける運動

あし かん せつ ない がい はん

足関節内外反



足の裏を内と外に



つま先は上のまま 6 回続けます

# 足裏・足指

しっかり踏ん張る！  
足裏と足指の体操

8

足指の曲げ伸ばし運動

そく し  
足趾



力いっぱいグー！パー！



自分で確認しながら 4 回続けます



広島大学大学院 医系科学研究科  
スポーツリハビリテーション学研究室

江田島市

普段はなかなか意識できない体の部位も  
筋力や柔軟性の維持にトレーニングが必要です。



体を中心から支える **体幹**と**骨盤**  
しっかりと立って歩くための **足**



動画の視聴，リーフレットはこちらから！

江田島市公式YouTube



えたじまん体操  
動作説明編

江田島市公式YouTube



えたじまん体操  
通し編

江田島市ホームページ



えたじまん体操  
リーフレット

検索はこちら

えたじまん体操



〒737-2297 江田島市大柿町大原505番地 江田島市地域包括支援センター

電話：0823-43-1640