

番号	タイトル	サブタイトル	時間	出典元	出典先	URL	動画解説・実績等
1	新型コロナウイルス対策!理学療法士による自宅でできる効果的な運動ガイド	運動する前後のウォームアップ・クールダウン編	7分37秒	東京都理学療法士協会	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=DkySTLaRfic	椅子に座ったまま行える体操です。両肩から体幹そして下肢全体をストレッチできます。
2		足腰の力に不安のある方編	10分33秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=Hbpd88s_BM	自分の体の重さを利用して行う比較的軽度の下肢の筋力運動です。
3		脳卒中により片側手足が不自由な方でもできる体操編	8分21秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=pePTASD4aIY	半身麻痺等、手足の不自由な方を対象にしたバランス運動です。
4		車椅子に座りながらできる運動編	8分42秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=ZiFrio5yn0	座ったままできるストレッチと運動です。
5		姿勢の安定性を高める体幹トレーニング編	6分34秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=4cFN0DntVLc	健常者向けの体幹トレーニングです。腹式呼吸の方法や体幹のインナーマッスル強化、骨盤周囲筋群の筋力維持強化ができます。
6		ウォーキングやお散歩の合間にできる運動編	5分36秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=g2N2oExeC38	公園や広場で行う歩行練習です。しい歩き方や後ろ歩きの説明しています。
7		息切れしない体づくりのための呼吸トレーニング編	13分09秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=w-u9MxMOLbl	椅子に座ったまま行える呼吸トレーニングです。呼吸を意識しながらの頸部、肩、体幹のストレッチや腹式呼吸の方法、吸気筋、呼気筋の個別トレーニングを紹介しています。
8		食事などで”むせ”が起きやすい方の為の運動編	10分22秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=E8QW7V6z3_8	椅子に座ったまま行える口部顔面の運動です。嚥下の準備運動や顔面神経麻痺の再教育運動です。
9	「新型コロナウイルスによる自粛対策!10分で出来る運動不足解消方法」親子で楽しく遊んで運動不足を解消しよう!		10分07秒	公益社団法人滋賀県理学療法士会	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=YIsYXB_PVLI	親子で楽しく行える運動です。リズム体操や二人で行うストレッチ、協調性運動や床に転がったりの全身体操やお父さんにつかまって登ったりのアスレチック要素も豊富となっています。
10	コロナウイルスに負けない!小学生のための自宅でできる体力向上プログラム!		15分00秒	公益社団法人愛知県理学療法士会	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=5weJ7V63BaI&t=724s	子どもが楽しく行える体操です。ボールや風船、タオルを使ってのストレッチや協調運動、体幹トレーニングです。二人で協力して行うゲーム要素を交えた運動などがあり、親子や大人同士でも行えます。
11	コロナウイルスに負けない!!寝ていても全身をしっかりと動かす!		7分27秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=1Na5ilmyEr4&t=342s	寝たまま行える運動です。上肢の運動、体幹のストレッチ、下肢の運動があり、運動強度は比較的軽いものが豊富となっています。
12	コロナウイルスに負けない!!自宅で歩く力をメンテナンス!!		11分54秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=gYPs58sSv4w	椅子に座ったまま行える運動です。肩周囲のストレッチ、体幹前屈、捻転の運動です。股関節の運動は外転や回旋の運動を取り入れて豊富となっています。
13	体操で楽々介護予防		10分11秒	京都府理学療法士会	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=D1GqazCfiIU&t=62s	はじめは椅子に座っての頸部から肩周りの運動と下肢のストレッチや筋力運動で、中盤からは立位で行う下肢を中心とした筋力運動です。
14	コロナ対策!巣ごもりフレイル予防体操～自宅編～		5分42秒	河北医療財団多摩事業部 あいセーフティネット	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=OYI2Cz9UA5s&t=5s	はじめは椅子に座っての上肢や体幹の運動と下肢の筋力運動で、中盤からは立位で行う下肢を中心とした筋力運動です。
15	アトリ介護予防体操!	#1 上半身の健康体操!理学療法士が考案した無理なくできる楽しい体操♪	10分14秒	AM科学株式会社	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=Qtb9dToe5zs&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP	椅子に座ったまま行える運動です。肩関節、肩甲骨周囲、手関節のストレッチ体操があり、中盤はリズムカルに行う体操であり、バランス要素が必要です。
16		#2 下半身の健康体操!理学療法士が考案した無理なくできる楽しい体操♪	7分57秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=5vrqAsntcfE&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=2	椅子に座ったまま行える運動です。股関節、膝関節のストレッチ体操や軽い筋力運動があり、中盤はリズムカルに行う下肢の体操です。
17		#3 全身の健康体操!理学療法士が考案した座ったまま無理なくできる楽しい体操♪	6分23秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=Z2RiatWVZy8&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=3	椅子に座ったまま行える全身運動です。リズムカルに行う運動が中心で持久力向上にも効果を期待できます。
18		#4 脳のトレーニング!理学療法士が考案した座ったまま無理なくできる楽しい体操♪	4分27秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=qNAMvzC-RBw&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=4	椅子に座ったまま行える全身運動です。両手、両足を協調的に使ったリズムカルな運動です。
19		#5 上半身の運動!運動学療法士が考案した座ったまま無理なくできる楽しい体操♪	7分59秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=UD8bL9FysV0&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=5	椅子に座ったまま行える全身運動です。肩甲骨や股関節周囲の運動が豊富です。
20		#6 下半身の運動!運動学療法士が考案した座ったまま無理なくできる楽しい体操♪	8分25秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=QTB8WTBv1fI&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=9	椅子に座ったまま行える下肢の運動です。前半は股関節周囲や足関節のストレッチ、後半は下肢の軽い筋力運動です。
21		#7 全身の運動!運動学療法士が考案した座ったまま無理なくできる楽しい体操♪	6分14秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=C7ctAnEJKk&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=7	椅子に座ったまま行える全身運動です。両手両足を協調的に行う運動やバランス要素や全身を無理なく動かす複合運動です。
22		#8 脳トレしながら運動!理学療法士が考案した座ったまま無理なくできる楽しい体操♪	8分08秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=JRW90pTqQTQ&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=6	椅子に座ったまま行える全身運動です。手足を交互にリズムカルに使う運動や脳トレの要素で指先を動かす体操です。
23		#9 上肢のストレッチ運動!理学療法士が考案した座ったまま無理なくフレイル予防の楽しい体操♪	10分24秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=Hr4roub7xGk&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=8	椅子に座ったまま行える体操です。肩こりや猫背の解消予防を目的に肩関節や肩甲骨周囲を動かす体操です。
24		#10 下肢のストレッチ運動!理学療法士が考案した座ったまま無理なくフレイル予防の楽しい体操♪	9分31秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=t17vkR4dEJ4&list=PLQOCbsxOth9O75yXtVStY-dedDci_KZzP&index=10	椅子に座ったまま行える体操です。足の動きにくさを解消することを目的に足首や股関節を重点的に動かす体操です。

番号	タイトル	サブタイトル	時間	出典元	出典先	URL	動画解説・実績等
25		#11 脳トレしながら運動!理学療法士が考案した座ったまま無理なくフレイル&認知症予防の楽しい体操♪	5分20秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=hfK6DrmqOQI&list=PLQOCbsxOth_9O75yXtVStY-dedDkz_CkzP&index=11	椅子に座ったまま行える全身運動です。左右手足で違う動作を行うリズムミカルな運動で、脳の活性化を目的に行う体操です。
26	【コロナに負けるな】家でできる!!リハビリ体操-リハビリ専門職監修-		25分17秒	前橋地域リハビリテーション広域支援センター	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=i1PI01IVjY	全身を十分に動かす体操です。同じ体操を立位と椅子座位で行います。自分の身体能力に合わせて体操が行えます。運動強度も軽度なもから中等度以上のものもあります。
27	いきいき百歳体操簡易版		24分09秒	高知市	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=UGbmqT7ZekM&feature=youtu.be	準備体操、筋力運動、整理体操で構成されています。重錘バンドを使用してある程度負荷をかけているのが特徴です。椅子に座って行う、立ち上がり行う運動で構成されています。
28	シルバーリハビリ体操チャンネル	閉じこもり者の体操【シルバーリハビリ体操:椅子・起立編】	17分12秒	茨城県立健康プラザ	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=KZ65e6Tqozs&t=20s	椅子に座って行う運動と椅子から立ち上がり行う運動です。体操のポイントや注意点等細かく説明されています。ストレッチ、筋力強化など総合的に組み込まれています。
29		閉じこもり者の体操【椅子 part1】	1分54秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=mD4AZyio6fg	大胸筋のストレッチです。注意点や効果、運動方法について細かく説明されています。
30		閉じこもり者の体操【椅子 part2】	4分02秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=EOvpEly24-Y&t=172s	肩痛、肩こり予防の体操としての肩の上下運動、首の運動です。注意点や効果、運動方法について細かく説明されています。
31		閉じこもり者の体操【椅子 part3】	5分46秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=K-3lFWQv0fA	足趾、足関節の運動です。注意点や効果、運動方法について細かく説明されています。
32		閉じこもり者の体操【椅子 part4】	2分22秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=MzbHoCaDe4s	転倒予防の体操として、腸腰筋の強化、腸腰筋と腹斜筋の強化の運動です。注意点や効果、運動方法について細かく説明されています。
33		閉じこもり者の体操【椅子 part5】	3分52秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=3Mri_HHWWMo	肩痛、肩こり予防の体操として、肩関節柔軟性の向上、僧帽筋ストレッチです。注意点や効果、運動方法について細かく説明されています。
34		閉じこもり者の体操【椅子 part6】	4分33秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=LAcq0ghY8cY	肩と腕の筋肉を強くする体操として、三角筋、握力、大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋の筋力強化が紹介されています。注意点や効果、運動方法について細かく説明されています。
35		閉じこもり者の体操【床 part1】	3分17秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=mDPkHjGn8xY&t=45s	腰痛予防の体操としてハムストリングス、股関節内転筋群のストレッチ方法を紹介します。注意点や効果、運動方法について細かく説明されています。
36		閉じこもり者の体操【床 part2】	3分57秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=WILHAWhzlik	腰痛予防の体操として大殿筋、ハムストリングスの強化について紹介しています。注意点や効果、運動方法について細かく説明されています。
37	大東元気でまっせ体操	大東元気でまっせ体操「座位体操」	9分15秒	大阪府大東市	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=vAaVDTq9geo	椅子に座って音楽に合わせてリズムミカルに行う全身運動です。股関節、体幹は回旋やストレッチ要素も多く含まれます。運動量が足りない方向けに後半には椅子からのスクワット運動も紹介されています。
38		大東元気でまっせ体操「座位ストレッチ」	5分54秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=PZzldqOAgS	椅子に座って行う全身のストレッチや肩関節周囲、股関節周囲のストレッチが豊富です。
39	【ロコモ山形】花の山形!しゃんしゃん体操		3分52秒	健康長寿安心やまがた推進本部	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=fQsOaYlzO4g	軽快な鐘と太鼓のリズムのって行う全身運動です。テンポが速いので持久力運動の効果もあります。
40	Stay Active at Home - Strength and balance exercises for older adults		3分55秒	Chartered Society of Physiotherapy (UK)	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=n8s-8KtfgFM	全編英語解説です。アニメーションによる高齢者向けの下肢の筋力運動とバランス運動です。
41	体操で楽々介護予防★京都府理学療法士会		10分10秒	京都府理学療法士会社会局	YouTube	https://youtu.be/D1GqzCfIU	回数や実施上の注意点まで指導してくれている初心者の方むけのエクササイズです。椅子での首のストレッチからはじまり、最後は骨が強くなる立位でのエクササイズまであります。
42	京都市介護予防総合プログラムにおいて開発されたオリジナル体操	転倒予防体操	3分20秒	京都地域包括ケア推進機構	YouTube	https://youtu.be/NfpTaOm2Aq4	水戸黄門のテーマ曲に合わせて、いくつかの動きをテンポよく繰り返す、下肢・体幹のエクササイズです。片足立ちもできる人は立位で、椅子に座ったままでも行える。
43		ウルトラ脳トレ体操	5分02秒		YouTube	https://youtu.be/Ta3XHlQeXwY	”明智かめまる”という亀岡市のキャラクターの歌に合わせて行う脳トレ体操です。立位で頭を使いながらバランス能力を要求される、少し上級者向けエクササイズです。
44		お口の健康体操	3分26秒		YouTube	https://youtu.be/XSMOpHcFeMA?list=PLXtYZF_i0CcStEMO37HV5HIKaFWdTVpXR	座位で、深呼吸から始まる顔面・舌のエクササイズです。顔の表情が小画面でみられるので、わかりやすいと思います。
45		血行を良くする体操	4分43秒		YouTube	https://youtu.be/67ACTdABUJo?list=PLXtYZF_i0CcStEMO37HV5HIKaFWdTVpXR	童謡に合わせて行うエクササイズです。体幹や鼠径部の動きを促すことで、血流やリンパの流れを良くする狙いがあります。
46		さあ、歩こう歩くための筋活動を促す体操	3分33秒		YouTube	https://youtu.be/mxRnPaOWI00?list=PLXtYZF_i0CcStEMO37HV5HIKaFWdTVpXR	足踏みからはじまる、歩くことを中心としたエクササイズです。”アルプス一万年”の歌ののって運動機能の高い方は立位で、椅子に座ってもできます。最後はテンポがあります。
47		姿勢をよくする体操	2分48秒		YouTube	https://youtu.be/eivUftB7HIM?list=PLXtYZF_i0CcStEMO37HV5HIKaFWdTVpXR	四季の歌に合わせた、ゆっくりしたエクササイズです。日頃の生活で前かがみの姿勢が多いので、体を伸ばすエクササイズを取り入れています。椅子の背を使って、姿勢保持筋を呼吸とともに使っていきます。
48		脳トレ体操	3分20秒		YouTube	https://youtu.be/vbRpEkHffDY?list=PLXtYZF_i0CcStEMO37HV5HIKaFWdTVpXR	”365歩のマーチ”に合わせて、頭を使いながら行える楽しい全身運動です。動きの組み合わせを考えながら、立位でも椅子に座ったままでも行えます。
49		体ほぐしの運動	4分18秒		YouTube	https://youtu.be/mSEn9J117go?list=PLXtYZF_i0CcStEMO37HV5HIKaFWdTVpXR	体を動かすことが減った方へ、立位で行うエクササイズです。ストレッチから始まり、主に上肢・体幹上部を中心に動かす簡単なエクササイズです。

番号	タイトル	サブタイトル	時間	出典元	出典先	URL	動画解説・実績等
50		軽やかにステップ&ステップ	3分11秒		YouTube	https://youtu.be/_BEiEjFzC8?list=PLXtYZF_i0CcStEMQ37HV5HIKaFWdTVpXR	立位でも椅子に座ったままでも行えます。手足を動かすとともに、エクササイズの間は足踏みを繰り返すので、全身運動になります。
51		リズムにのって全身運動	3分36秒		YouTube	https://youtu.be/o6inb8Pyskk?list=PLXtYZF_i0CcStEMQ37HV5HIKaFWdTVpXR	身体機能の高い人向けのエクササイズです。テンポアップしてリズムに合わせて行う全身運動です。
52	コロナ対策介護予防フレイル対策動画 その2<福島県理学療法士会>みんなのリハビリ体操動画	椅子に座ったり、立って行う体操編	27分30秒	福島県理学療法士会	YouTube	https://www.youtube.com/watch?time_continue=103&v=stAHEc2c1wg&feature=emb_logo	全身を十分に動かせる体操です。腹式呼吸の方法から始まり椅子に座ってできるものと立って行う体操を適度に組み合わせています。両手や両足を交互にリズムカールを行う認知症予防の体操もあります。
53		床に座ったり、立って行う体操編	23分34秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?time_continue=156&v=VGtJVVlutuc&feature=emb_logo	全身を十分に動かせる体操です。腹式呼吸の方法から始まり床に座ってできるものと立って行う体操を適度に組み合わせています。
54	百歳体操	大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 百歳体操啓発PV	6分25秒	大阪市	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=UjmCR3b47EY	百歳体操は高知市で開発された何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。大阪市ではより多くの方々に「百歳体操」を行っていただけるよう、吉本興業株式会社と共同で作製しています。吉本新喜劇でおなじみのメンバーが、「百歳体操」の効果や方法を楽しんで教えてください。いきいき百歳体操では準備運動、筋力運動、整理運動の3種類があり、筋力運動では重りを利用して、運動量を調整できます。かみかみ百歳体操は食べる力や飲み込む力をつけ、お口の動きを向上する体操です。しゃきしゃき百歳体操は頭と体を同時に動かし、認知機能の改善を目指します。大阪市の百歳体操の効果は
55		大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 百歳体操全編動画	1時間24分45秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=b1IHj11oElk	
56		大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 いきいき百歳体操動画	35分40秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=libUjHrCDo	
57		大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 かみかみ百歳体操動画	28分08秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=RRPiGHuXTU8	
57		大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 しゃきしゃき百歳体操動画	20分48秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=ll6Dr8cfvms	
58	公益社団法人大阪府理学療法士会-理学療法士が伝える自宅でもできる運動プログラム-		43分52秒	公益社団法人大阪府理学療法士会	YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=dFUJIEKx1lg&feature=youtu.be	自宅でもできる体操が中心となっています。準備運動、座位や立位のトレーニング、ベッドでのトレーニングと豊富な運動を紹介しています。
59	ドーミン・リハ体操	ドーミン・リハ体操 バージョン2 上肢・発声編	4分19秒	一般社団法人 北海道リハビリテーション専門職協会	YouTube	https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_2338902159&feature=iv&src_vid=a9ueU_dD7r4&v=JWM7_gn0PSU	生活動作も模した体操となっています。北海道リハビリテーション専門職協会は、北海道の理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会の3団体で構成される団体です。掃除機をかける動作や窓拭きの動作など生活動作も模した体操となっています。また上肢・発声編、下肢・応用編と部位などに分け構成となっています。更にそれぞれ立位と座位バージョンが収録されています。
60		ドーミン・リハ体操 バージョン2 下肢・応用編	5分17秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_3639177355&feature=iv&src_vid=Ih77D3eBE58&v=9B1Qp-EGIfM	
61		ドーミン・リハ体操 バージョン2 フル(上肢・発声編と下肢・応用編が一つになったもの)	9分37秒		YouTube	https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_3924922485&feature=iv&src_vid=LA3_W3-saSM&v=4GFBCOhLL3Y	
62	きたみんと体操		4分49秒	公益社団法人 北海道理学療法士会(道東支部)	MP4	http://www.pt-hokkaido.jp/info/details/post-40.html よりダウンロード可能です。「転倒・骨折予防」を目的に、理学療法士が考案したタオルを使った全身体操です。「ミント(ハッカ)の街」と呼ばれる北海道北見市では、ミントの香りを染み込ませたタオルを使用します。北見市民に親しみのある「北見ばやし(サンバVer.)」の音楽に合わせて行います。	