

続けましょう！介護予防体操

ストレッチ

体操の前後にはストレッチを行いましょう。筋肉や関節などを柔軟し、ケガや痛みの予防、疲れを残さないためにも役立ちます。各運動、左右3～5回行います。 ※ストレッチ運動中は呼吸を止めないように気をつけましょう！

1. 頸部

頸を右に倒します。右手で軽く頭を押えます。10秒間数えて元に戻します。反対側も同じように。



2. 体幹回旋

後ろに振り返り椅子の背もたれを持ち、体をねじります。10秒数えて元に戻します。反対側も同じように行います。



3. 肩の挙上

両手を組み、ゆっくりと上へ挙げていきます。10秒間数えて元に戻します。



4. 肩甲骨

体の前で手を組みます。顎を引いて、腕を前方に押し出します。10秒数えて元に戻します。



5. ふとももの前

転倒しないようにイスなどを持ちましょう。膝を曲げ、片方の手で足首を持ちます。その状態で10秒保持します。



6. ふくらはぎ

イスのうしろを持ちます。片足を後ろに引き、足の裏を床に着けます。その状態で10秒保持します。



7. ふとももの裏

浅く腰掛け、片方の足は曲げてもう片方の足は伸ばします。その状態で10秒保持します



筋力アップ体操

1. 膝伸ばし

イスに腰かけて、ゆっくりと膝を伸ばします。



2. もも上げ

片方の手はイスの背もたれを持ちもう一方の手は腰にあてます。ゆっくりと太ももを上げます。



5. よこ上げ

片方の手はイスの背もたれを持ちもう一方の手は腰にあてます。ゆっくりと足を横方向に上げます。



3. つま先立ち

両手でイスの背もたれを持ちゆっくりとかかとを上げます。



4. ヒップアップ

両手でイスの背もたれを持ちゆっくりとうしろに足を上げます。



筋力アップ体操のポイント

- ① 各運動とも、『いち、にい、さん、しい』と4カウントで上げて、『ごお、ろく、しち、はち』と4カウントで下ろします。
- ② 各運動とも、10回ずつ行います。
- ③ 運動中は呼吸を止めないようにしましょう。
- ④ 運動が軽く感じてきたら0.5~1.0kgくらいのおもりをつけてみましょう。

運動時の注意点

- ① 事前にかかりつけ医などの診断を受け、からだの状態などをよく把握しておきましょう。特に慢性疾患や関節の治療経験のある方は、必ず医師に相談しましょう。
- ② 疲労感や関節の痛み、不快な筋肉のけいれんには注意しましょう。
- ③ 他人と競うことはやめましょう。
- ④ 筋力アップ体操は週に2~3回を目安にしましょう。(同じ筋肉を2日間続けて鍛えてはいけません。)