

お足様

～股関節が柔らかくなるよ～

- ①あぐらをかき、上側の足の足首付近を両手で下からすくうように抱える。
- ②かかとをへそに引き寄せるように足をあげ、15～20秒保持する。
- ③静かに足を下ろし、足を組み替えて同じ動作をする。



あぐらが難しい人は、下の足を前に伸ばす。

つま先立ち

～ひざ下の血流が良くなり、ふくらはぎの筋肉が強化されるよ～

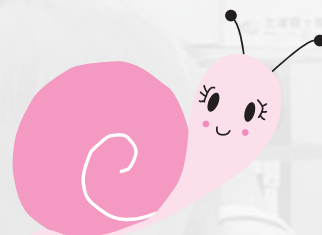
- ①肩幅くらいに足を開いて椅子の後ろに立ち、椅子の背を持つ。
- ②ゆっくり息を吐きながらかかとを上げ、その姿勢を5～6秒保持する。
- ③息を吸いながら、かかとを下ろす。



片あぐら

～太もも裏側の筋肉がストレッチされるよ～

- ①左足を伸ばし、右足を曲げて左足のひざの下にいれる。
- ②左足のひざを右手で押さえ、上体を前に倒し、腹が太もみに近づくように曲げ、15～20秒保持する。
- ③元の姿勢に戻り、反対側の足のストレッチをする。

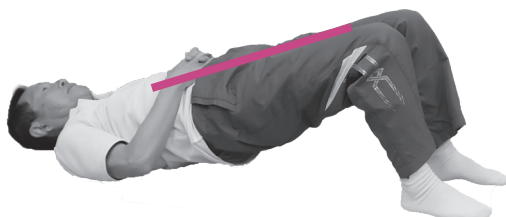


土浦市シルバーリハビリ
体操指導士の会「かたつむり」
イメージキャラクター

両脚ブリッジ

～尻と太もも表側の筋肉が強化されるよ～

- ①仰向けになって、両ひざを立てる。
- ②ゆっくり尻を上げて、その姿勢を5～6秒保持する。
- ③ゆっくり尻を下ろして、元の姿勢に戻る。



※腹と太ももが、一直線になるように

腹式呼吸

～リラックスする効果があるよ～

- ①仰向けに寝て両ひざを立て、両手を腹に当てる。
- ②鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめてゆっくり吐き出す。
- ③息を吐ききったら、また同じ動作を繰り返す。



◎各体操1セット3、4回を1日3セット。無理をせず自分の体と相談して行ってください。

体操指導 土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会「かたつむりの会」

やってみよう！ シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は、医師である茨城県立健康プラザの大田仁史さんが介護予防を目的に考案しました。全部で92種類の体操があり、立っても、座っても、寝ても行うことができます。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、体を動かす機会が減少し、健康への影響が心配されています。「いつでも どこでも ひとりでも」をキーワードに取り組めるシルバーリハビリ体操を、毎日の生活に取り入れてみませんか。市ホームページに、県立健康プラザの動画も掲載しています。

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)



大胸筋のストレッチ ～肩の筋肉もほぐれるよ～

- ①胸の前で両手の指を組んで、腕を前に伸ばす。
- ②両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。
- ③手のひらを頭の上に乗せ、後ろに回す。

- ④ひじを後ろに引き、胸を張り、15～20秒保持する。
- ※ひじを元に戻し、反対の手順で元の姿勢に戻る。



上腕筋の強化 ～上腕の前側と後側の筋肉が強くなるよ～

- ①右手を、へその20cm～30cm前におき、手のひらを顔に向けて。
- ②左手で手前から右手首を軽くつかむ。
- ③右手を手前に引き、同時に左手を向こう側に押し、息を吐きながら5～6秒保持する。
- ④力を抜き、手を組み替えて同じ動作をする。



下肢筋群の強化 ～ひざまわりの力もつくよ～

- ①右足のひざを伸ばして、かかとを突き出す。
- ②足を外側に開き、次に内側に戻す。
- ③足を下ろし、反対の足も同様の動作を行う。

