

／ やってみよう！ ／ シルバーリハビリ体操 vol.3

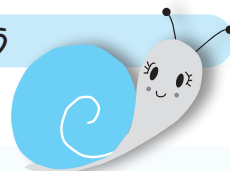
問高齢福祉課
(☎826-1111 内線2501)

シルバーリハビリ体操は、「いつでも どこでも ひとりでも」できる茨城県推奨の介護予防体操です。立っても、座っても、寝ても行うことができる92種類の体操のなかから、今回は床での体操を紹介します。コロナ禍での「おうち時間」に体を動かして、体調管理に役立ててみませんか。

市ホームページでは、県立健康プラザ監修のシルバーリハビリ体操の動画やリーフレットを掲載しています。



できれば1日3セット、無理をせず自分の身体と相談して取り組んでみましょう



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」

片あぐらのストレッチ

～太もも裏側の筋肉が伸びるよ～

- ①左脚を伸ばし、右脚を曲げて左脚のひざの下に入れる。
- ②左脚のひざを右手で押さえ、上体を前に倒し、腹がふとももに近づくように曲げ、15～20秒保持する。
- ③元の姿勢に戻り、反対側の脚のストレッチをする。

②の状態



蛙のおじぎ

～内ももの筋肉が伸びるよ～

- ①両ひざを立て、ひざを外側にゆっくり倒し、足の裏を合わせる。
- ②胸の前で指を組んで両手を前に伸ばし、目で指先を見ながら上体を倒し、15～20秒保持する。
- ③ゆっくり戻り、もう一回同じ動作をする。

②の状態



足を前に出すと負荷が減り、楽にできます。
足を体に引き付けると負荷が増します。
自分に合った位置でやってみましょう。

足指の運動

～足指が柔らかくなり、転びにくくなるよ～

- ①片方の脚を曲げ、反対側の脚の上に乗せる。
- ②足の親指を十分に曲げ、次に十分反らせる。
足の人差し指から小指も同様に続ける。
- ③5本の指全体を握り十分に曲げたのち、十分反らせる。
- ④足をももの外側に少しずらし、足先を握って足首を5・6回ゆっくり回し、反対側にも同じように回す。
- ⑤反対側の足も同様に行う。

あぐらをかけない人は、一方の脚を伸ばしても良いです。



②の状態



四つばいバランス

～身体のバランスがとりやすくなり、転びにくくなるよ～

- ①手を床について四つばいの姿勢になる。
- ②左側の方に尻を突き出すように、手と足に体重をゆっくり移動し、真ん中に戻す。
- ③右側も同様に行う。
- ④この運動を3・4回繰り返す。



立てひざ尻上げ

～歩く姿勢が良くなり、転びにくくなるよ～

- ①片側の脚を立てひざにし、その脚の後ろに反対側の足を曲げて入れ、両手でしっかりとすねを抱え込む。
- ②体重を曲げた方の脚の尻に移し、かかとで床を押すようにして、立てひざ側の尻を上げる。ひと呼吸おいて尻を下ろす。
- ③3・4回同じ動作を繰り返し、反対側の尻上げ運動をする。



②の尻を上げた状態

骨盤を引き上げる筋肉が強化されます

②のときは、肩を水平に保ちましょう。

四つばい腰引き

～肩関節の柔軟性が高まるよ～

- ①「四つばいバランス」の姿勢から、手の位置はそのまま、尻をゆっくり引いてかかとに近づけ、肩を十分に伸ばし、15～20秒保持する。
- ②静かにはじめの四つばいの姿勢に戻り、もう一度同じ動作を繰り返す。



①の肩を伸ばしている状態

目線は真下か、10cm程度先にしましょう。

長座で回転

～床の上の動作がしやすくなるよ～

- ①両脚をまっすぐ伸ばして長座位の姿勢になる。
- ②片側の脚をゆっくりと45度開いたのち、反対側の足をゆっくり引き寄せる。
- ③②の動作を4回繰り返し、体を180度回転させる。
- ④逆回りに同様の動作をして元に戻る。

脚力が強化されます

脚を開くとき



脚を引き寄せるとき



足を上げず、かかとを床にするように、つま先とひざは常に真上に向けましょう。