

／ やってみよう！ ／

シルバーリハビリ体操 vol.5

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。

今回は、寝て行う体操を4つ紹介します。「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。

また、ホームページには、シルバーリハビリ体操の動画などを掲載していますので、ぜひご覧ください。



問合せ 高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

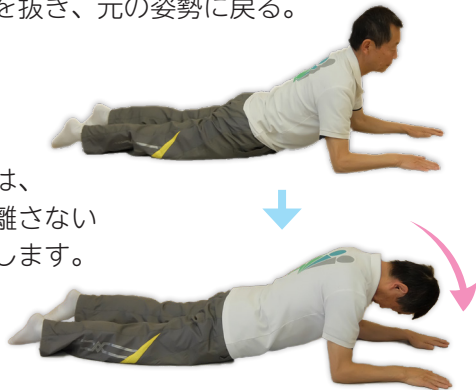
できれば1日3セット、無理をせず自分の身体と相談して取り組んでみましょう

ひじ立てへそのぞき

～腹筋がきたえられるよ～

- ①うつ伏せになって脚を伸ばし、肩の下にひじが位置するように、ひじを立てる。
- ②立てたひじで床を押すように、肩を上げる。
- ③肩を上げた状態で、へそをのぞくようにしながら腹に力を入れて、5～6秒静止する。
- ④腹の力を抜き、元の姿勢に戻る。

※太ももは、床から離さないようにします。



ひざ立て体幹ひねり

～体幹をひねる筋肉が伸びるよ～

- ①両ひざを立て、両手を腹の上で組む。
 - ②立てた両ひざをそろえて右側にゆっくり倒し、顔を左側に向けた後、①の姿勢に戻る。
 - ③両ひざを左側にゆっくり倒し、顔を右側に向けた後、①の姿勢に戻る。
- ※股関節を手術した人は、この運動はしないでください。



※両肩は、床から離さないようにします。

肩の運動

～肩の筋肉がほぐれるよ～

- ①仰向けになって両手を腹の上で組む。
- ②両手をゆっくり上方へ伸ばす。
- ③伸ばした両手を、大きく弧を描くようにゆっくり頭の上まで倒す。
- ④頭の上に伸ばした両手をゆっくりと上方に戻し、①の姿勢に戻る。



ひざ抱え脚伸ばし

～お尻と太ももを上げる筋肉が伸びるよ～

- ①片方のひざを曲げ、両手で曲げたひざを抱える。
- ②抱えたひざを胸に引き付けるようにし、その姿勢で15～20秒静止する。
- ③元の姿勢に戻り、反対側の脚も同じ動作をする。



※股関節を手術した人は、ひざを体に引き寄せすぎないようにしましょう。

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」

