



# やってみよう！ シルバーリハビリ体操 vol.6

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、立って行う体操を紹介します。「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)

## ひざの屈伸

**効果：**下肢の筋肉が強化され、足首が柔らかくなります。

- ①足を肩幅に開きしっかり床につけて、まっすぐ立つ。
- ②尻が出ないように両ひざをゆっくり曲げ、5～6秒静止する。
- ③ゆっくりひざを伸ばして、元の姿勢に戻る。
- ④②～③を数回繰り返す。

※ひざは、つま先より前に出ても大丈夫です。



## 腹式呼吸

**効果：**筋肉の緊張を緩め、心身ともにリラックスできます。

- ①足を肩幅に開いて、両手を腹に当てる。
- ②鼻から大きく息を吸って、口をすぼめてゆっくり息を吐く。
- ③腹の空気を吐ききったら、鼻から大きく息を吸い込む。
- ④②～③を数回繰り返す。

※鼻から息を吸うのが難しい人は、口から吸いましょう。



## ひざ曲げ歩き

**効果：**歩く動作が安定します。

- ①立った姿勢で両ひざを少し曲げ、「イチ、ニ」で左脚を前に出し、「サン、シ」で右脚を前に出してそろえる。
- ②①の動作で4歩進む。
- ③「イチ、ニ」で右脚を後ろに引き、「サン、シ」で左脚を後ろに引いて両脚をそろえる。
- ④③の動作で4歩後退し、元の位置に戻る。

※足はしっかり上げ、ピョンピョンと上下に弾みをつけないように歩きましょう。



## ひざ曲げ横歩き

**効果：**横への移動が安定します。

- ①立った姿勢で両ひざを少し曲げて「イチ、ニ」で左脚を横に開き、「サン、シ」で右脚を左脚に引きつける。同様に左側にもう1歩進む。
- ②反対に「イチ、ニ」で右脚を横に開き、「サン、シ」で左脚を右脚に引き付ける。この動作を4回繰り返し、右側に4歩進む。
- ③①と同様に左側に2歩進み、元の位置に戻る。



「イチ、ニ」



「サン、シ」

※足はしっかり上げ、ピョンピョンと上下に弾みをつけないように歩きましょう。

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」



各体操1セット3、4回を1日3セット。無理をせず自分の身体と相談して取り組みましょう

## しゃがみこみ

**効果：**下肢の筋肉が強化され、立ったり座ったりする動作が楽になります。

- ①足を肩幅くらいに開き、つま先はやや開く。
- ②両手を胸の前で組み、その手を伸ばしながらひざを曲げてゆっくりしゃがみ込み、その姿勢で5～6秒静止する。
- ③ゆっくり立ち上がり、元の姿勢に戻る。
- ④②～③を数回繰り返す。



※かかとが浮かないところまで曲げましょう。

※バランスが取りづらいときは、イスの背などを持って行いましょう。



## 片足立ち

**効果：**バランス力が強化され、転びにくくなります。

- ①足を肩幅に開いて立つ。
- ②重心を一方の脚に移しながら、反対側の脚を上げる。
- ③浮かせた脚を下ろして重心を真ん中に戻す。
- ④②～③を数回繰り返す。
- ⑤反対側の脚も同様に②～④を行う。



※床についている方の脚のひざは、少し曲げた状態で行いましょう。

※バランスが取りづらいときは、イスの背などを持って行いましょう。



## シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講者を募集します

「シルバーリハビリ体操指導士」は、シルバーリハビリ体操の普及を通して、地域の介護予防を推進するために市内各地で活躍しているボランティアです。

住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく過ごせるように、シルバーリハビリ体操指導士となって、仲間と一緒に活動してみませんか。

**日時・場所**／(全5回)

日程	時間	場所
10月18日(火)	9:30～16:00	男女共同参画センター (大和町9-1)
10月21日(金)	9:15～16:00	生涯学習館 (文京町9-2)
10月25日(火)	9:30～16:00	
10月28日(金)	9:30～16:00	
11月1日(火)	9:30～16:00	

**対象者**／次の条件をすべて満たす方

- ・市内在住のおおむね50歳以上の方
- ・講習会修了後に地域活動に参加できる方
- ・常勤の職に就いていない方

**内容**／

**講義：**解剖運動学(筋肉や骨、神経など)、介護予防の推進 ほか

**実技：**いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操 ほか

**定員**／16人(先着順)

**受講料**／無料(交通費、昼食代は各自負担)

**申込方法**／高齢福祉課に電話または直接

**申込締切**／10月6日(木)

※全日程修了者には、茨城県知事と茨城県立健康プラザ管理者連名の認定証が公布されます。

※受講決定者には、後日詳細をお知らせします。