

やってみよう！ シルバーリハビリ体操 vol.7

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。

毎日の生活に取り入れて、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)

大胸筋の強化

効果：大胸筋が強化され、腕を使う動作が楽になります。

- ①胸の前で指を組み、ひじから手首までが水平になるようにする。
- ②息を吐きながら手のひらに左右から力を入れ、5～6秒保持する。

※肩の力を抜き、肩が上がり過ぎないようにしましょう。



足上げひざ押さえ

効果：つまずいたり、転んだりすることを予防します。

- ①右脚の上に左手を置き、その上に右手を重ねる。
- ②ももを持ち上げて足底を少し上げ、息を吐きながら上から両手で押さえるように力を入れ、5～6秒保持する。
- ③力を抜き、反対側の脚も同じ動作を行う。

※足底は、床と平行になるように上げましょう。



指ひっかけ

効果：握力と肩の筋肉が強化され、ペットボトルを開けるときや、高いところの物の上げ下ろしが楽になります。

- ①胸の高さで両手の指をひっかける。
- ②指をひっかけた状態で、息を吐きながら左右に引っ張り、5～6秒保持する。
- ③力を抜き、手を組み替えて同じ動作をする。

※肩の力を抜き、肩が上がり過ぎないようにしましょう。

※親指は、反対側の手の小指に外側から引っ掛け、5本の指すべてを使って左右に引っ張りましょう。

※組んだ手の向きは、縦・横どちらでも大丈夫です。



上腕筋の強化

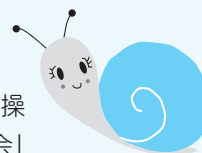
効果：上腕の前側と後側の筋肉が強化され、物を引き寄せる力と押し力が強くなります。

- ①左手をへその20～30cm前におき、手のひらを顔に向ける。
- ②右手で手前から左手首を軽くつかむ。
- ③息を吐きながら左手を手前に引き、同時に右手を向こう側に押し、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。

※肩の力を抜き、肩が上がり過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」



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

へそのぞき

効果：腹筋が強化され、腰痛の予防になります。

- ①手を腹に当てる。
- ②両足のかかとを上げ、へそをのぞき込むようにあごを引く。
- ③息を吐きながら息むように腹に力を入れ、5～6秒保持する。

※息を吐いている間、腹が凹まないようにしましょう。



ひざ締め

効果：太ももの内側の筋肉が強化され、ひざの痛みやO脚の予防になります。

- ①足と足の間を握りこぶし1つ分あけ、あわせた手を両ひざの間に入れる。
- ②両ひざで両手を挟むようにギュッと締め付け、5～6秒保持する。

※足幅は、ひざの間ではなく、足の部分であわせましょう。



ペンギン体操

効果：バランス力が強化され、歩行姿勢が安定します。

- ①両足をしっかり床につけ、背筋を伸ばして座る。
- ②肩の高さで腕を重ね、「イチ」で片側の尻を上げ、「ニ」で下ろす。
- ③「サン」で反対側の尻を上げ、「シ」で下ろす。
- ④②～③を数回繰り返す。

※尻は骨盤を引き上げるイメージで上げましょう。

※上体を左右に傾けないよう、肩は水平に保ちましょう。



下肢の筋力強化

効果：太ももの前側と後ろ側の筋肉が強化され、ひざの痛みの予防になります。

- ①左足の裏を床につけ、左足の足首の後ろに右足首を入れる。
- ②息を吐きながら右足で左足を前に押し、左足でそれを押し戻すように力を入れて押し合いをし、5～6秒保持する。
- ③足を入れ替えて同じ動作をする。

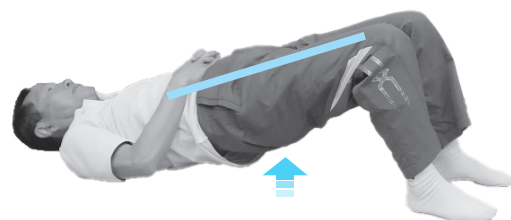
※①で床につけている足は、②で力を入れているときも床から離れないようにしましょう。



両脚ブリッジ

効果：尻と太もも表側の筋肉が強化され、腰痛の予防になります。

- ①仰向けになって、両ひざを立てる。
- ②両手の指を組んで、腹の上に置く。
- ③ゆっくり腰を上げて、その姿勢を5～6秒保持する。
- ④ゆっくり腰を下ろして、元の姿勢に戻る。



※腹と太ももが一直線になるようにしましょう。