

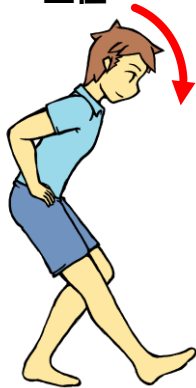


おてがる3分体操

- 1セットを約3分ほどで行える、足腰の柔軟体操と筋力トレーニングです。
- 息をとめないように、声を出して数えたり、楽に呼吸をしながら、無理せず行いましょう。
- 転倒に十分注意しましょう。また、関節の痛みがある方は、無理をしないようにしましょう。

1 ももの後ろ側のストレッチ

立位



座位



効果 膝や股関節の動かしやすさの改善

やり方 片足を前に伸ばして、踵を床につける。
つま先を天井に向けて起こして、両手を腰にあて、ゆっくりと上体を前にたおす。

ポイント ・伸ばしている方の足の膝を曲げない。
・骨盤ごと前に傾けることを意識する。

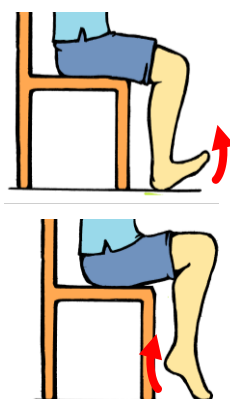
目標回数 左右10～20秒ずつ×1日3セット

2 つま先上げ・かかと上げ

立位



座位



効果 ・足首の動かしやすさの改善
・ふくらはぎ・すねの筋肉の強化

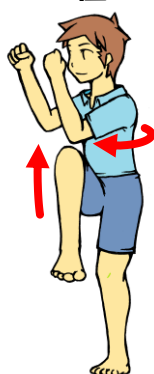
やり方 イス座位または立位で、両足を軽く開き、
ゆっくりとつま先上げ、かかと上げを行う。

ポイント ・かかと上げは、ゆっくり下ろして効果UP
・立って行う時は転倒に注意

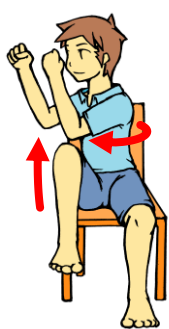
目標回数 各20回×1日3セット

3 ツイスト足ぶみ

立位



座位



効果 足を持ち上げる筋肉と、脇腹の筋肉の強化

やり方 肘を曲げて胸の前に出し、背筋を伸ばす。
反対の肘と膝をくっつけるつもりで、腰のひねりを意識して、ゆっくりと足ぶみする。

ポイント 体を屈めないように、姿勢に気を付ける。

目標回数 20回×1日3セット

4 イスからの立ち上がり

両手胸の前



両手テーブル



効果 立ち上がる・歩くための筋肉の強化

やり方 イスに浅めに腰かけて、膝を90度よりもやや深めに曲げ、足を肩幅に開く。
つま先は正面か、やや外向きにする。
上体を前にたおし、両足に体重をのせたら、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。

ポイント つま先と膝は、同じ方向を向くようにする。

目標回数 6回×1日3セット



首肩すっきり体操

- 首・肩まわりの筋肉をゆるめる柔軟体操です。
- 息をとめないように楽に呼吸をしながら、背すじを起こした姿勢を意識して行いましょう。
- 首や肩に痛みや変形がある場合には、無理に動かさないようにしましょう。

1 首のストレッチ

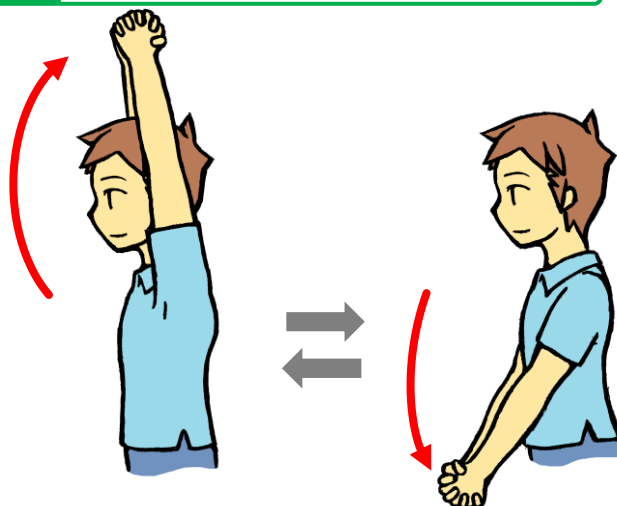


効果 首と肩を支える筋肉を柔らかくする。

やり方 ①首を右に傾けて、10秒数える。
(左側も同じように行う)
②両手を頭の後ろに組み、両手の重みを利用して首を下に曲げ、10秒数える。
③左右1周ずつ、首をまわす。

ポイント 力を抜き、伸びている部分を意識する。

2 肩のストレッチ

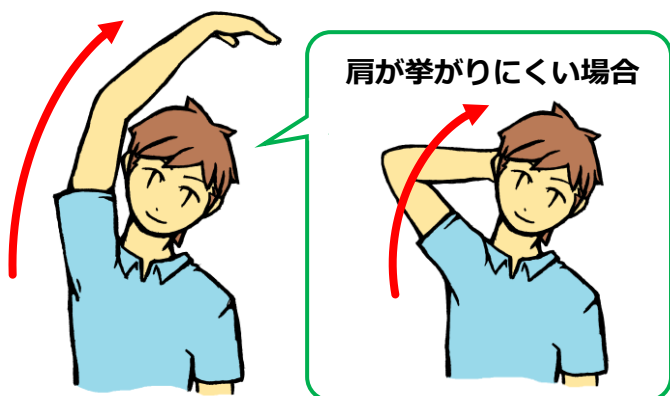


効果 ・肩の動かしやすさ改善
・肩甲骨まわりの筋肉を柔らかくする。

やり方 お腹の前で両手を組み、肘を伸ばす。
両手を体の前を通るようにしてゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろす。
(3回くり返す)

ポイント 肩の動きを意識して、痛みのない範囲で腕を持ち上げる。

3 肩と脇腹のストレッチ

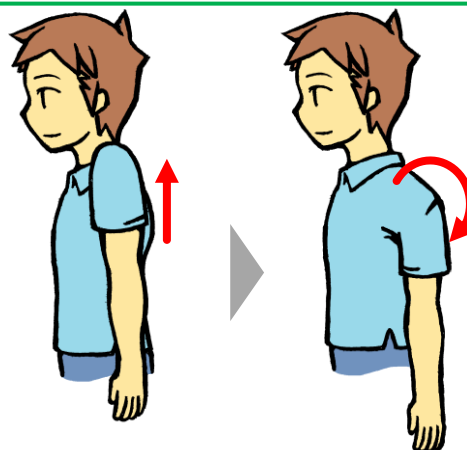


効果 肩と体幹の動かしやすさ改善

やり方 右手を外側から大きく持ち上げ、脇腹が伸びているのを意識して、10秒数える。
(左手も同じように行う)

ポイント ・腕は、真横から持ち上げるようにする。
・肩が挙がりにくい場合は、片手を後頭部におくなどして、痛みのない範囲で行う。

4 肩まわし



効果 肩甲骨まわりの筋肉を柔らかくする。

やり方 両肩を上を持ち上げて、ゆっくり後ろにまわしながら、元の位置におろしていく。
(3回行う)

ポイント 肩甲骨の動きを意識して行う。