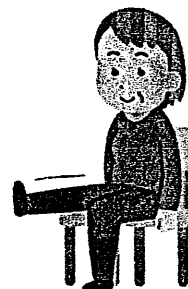


おうちで毎日できる

簡単ストレッチ♪

身体を動かすこと目的



①自立した生活を送るための身体の機能の維持や向上を目指して行います。

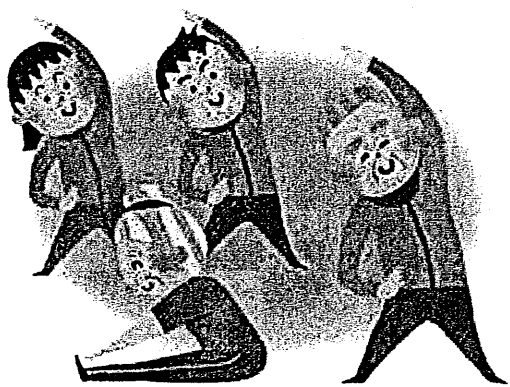
運動不足になると筋力が低下したり脳への刺激が減り認知症の原因にもなると言われています。運動を行うことで筋力の維持や脳への刺激を与えることができ認知症の予防につなげることができます。

②運動を習慣に行うことで日常生活での楽しみになります。

ご家族と一緒に行うことで充実した生活のサポートにもなります。

運動は無理のない簡単なものでも効果があると言われています。

無理のない簡単なストレッチや運動を継続して行うことをおすすめします。

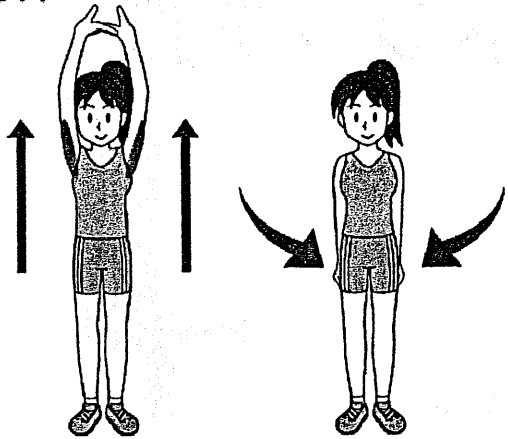


かんたん体操 ①

上半身のストレッチ

ストレッチ

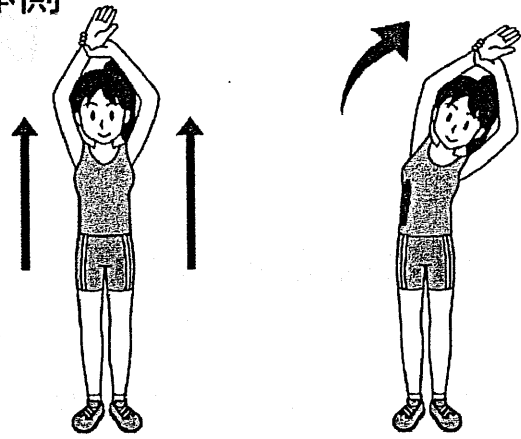
○ 背伸び



手を組んで、腕を
ゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

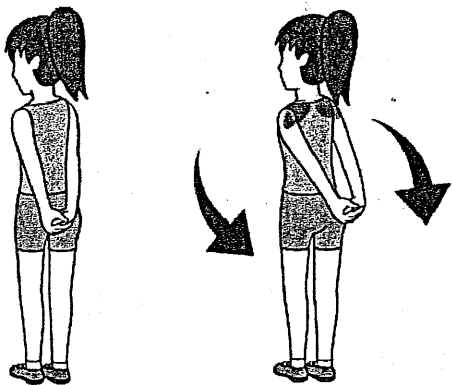
○ 体側



手を上に伸ばし、
手首をつかむ

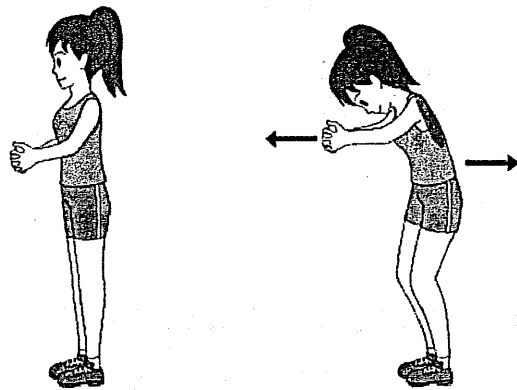
ゆっくりと体を倒し体の横を
伸ばす、反対も同様に

○ 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして
肩甲骨を寄せ、胸を反らす

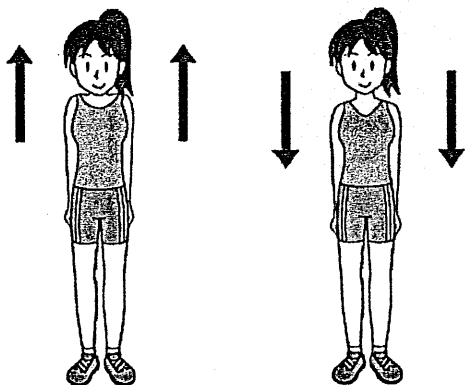
○ 背中伸ばし



手を前で組み
前へ手を伸ばす

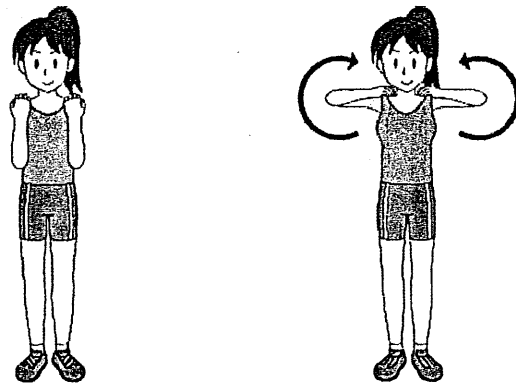
おなかをのぞくように
背中を丸める

○ 肩の上げ下げ



両肩を上にあげ ゆっくり下ろす

○ ひじ回し



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し、
肩甲骨を動かす、反対も同様に

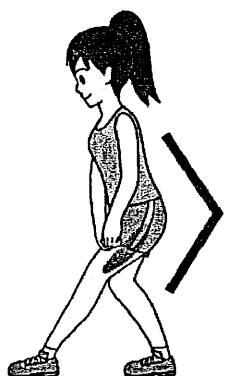
かんたん体操 ②

下半身のストレッチ

ストレッチ

○ ももの裏側のストレッチ

☆座って行う場合



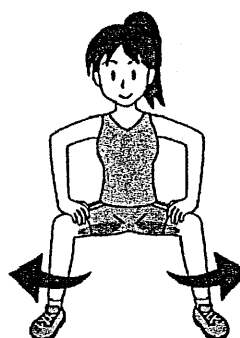
足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す



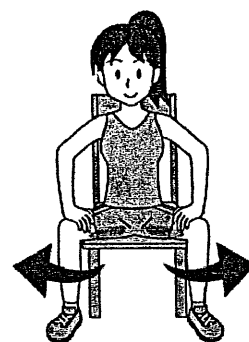
手を太もみに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

○ ももの内側のストレッチ

☆座って行う場合



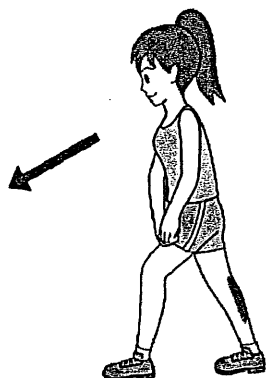
足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す



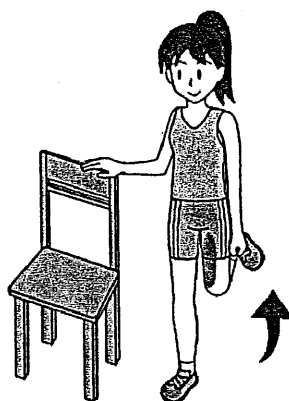
○ ふくらはぎのストレッチ

○ ももの表のストレッチ

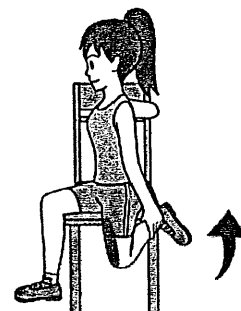
☆座って行う場合



足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける
後ろ足のかかとは浮かさない

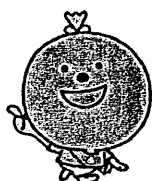


足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる
反対も同様に



イスの背につかまり、足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

注意点



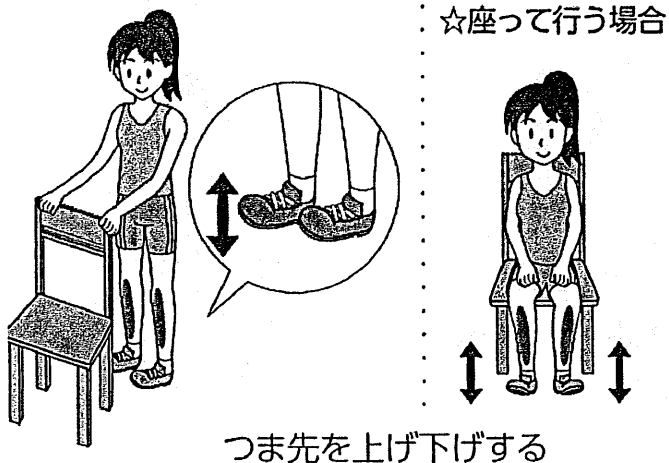
- ・運動の前後には、必ずストレッチを行う。
- ・痛いところまで体を無理に動かさない。
- ・運動中に息を止めない。
- ・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。
- ・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。
- ・バランスがとりづらい場合は座って行うか支えのある環境で行う。

かんたん体操 ③

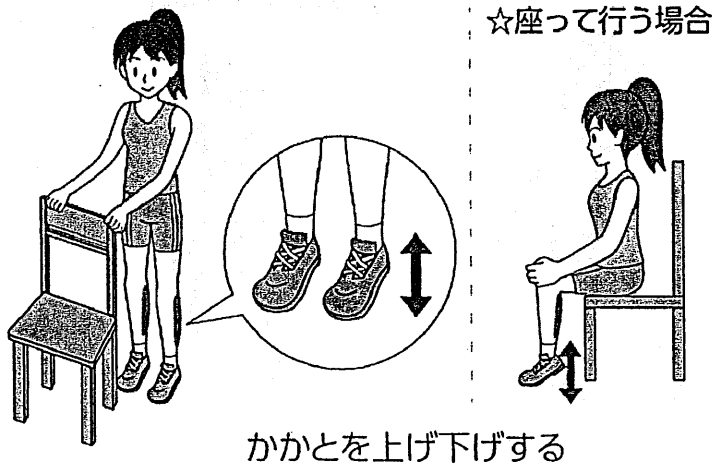
下肢筋力アップ

下肢筋力アップ 1

○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)

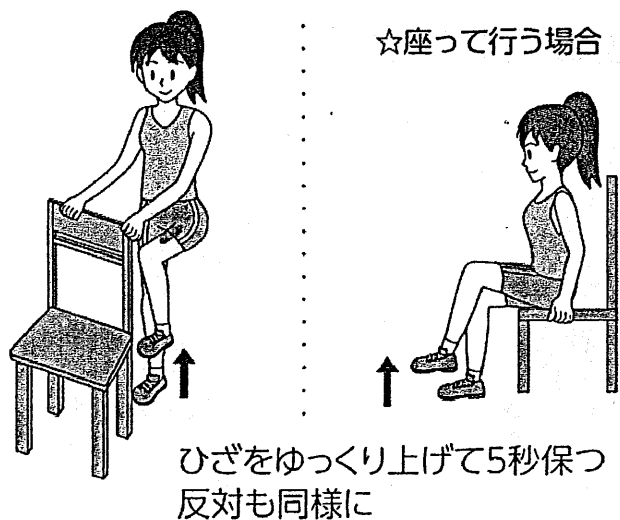


○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)

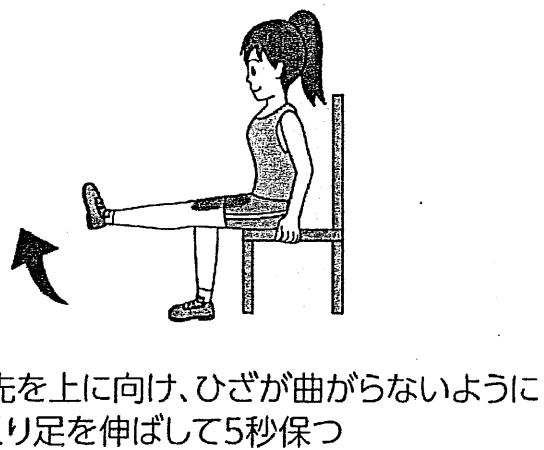


下肢筋力アップ 2

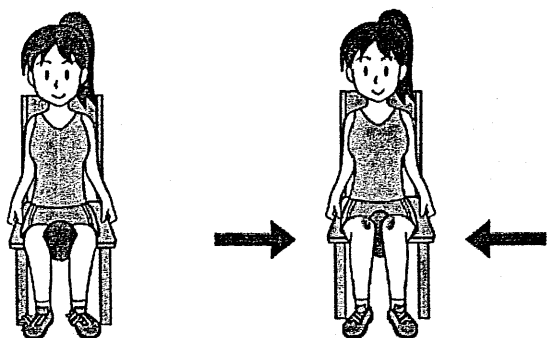
○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)



○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)

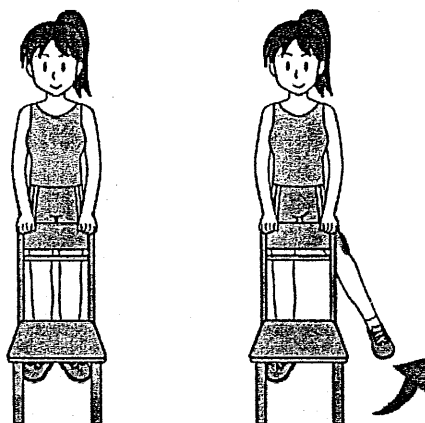


○ ももの内側の筋力アップ
(目安 5-10回)



ボールや丸めたタオルなどをひざに挟み、
ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ、5秒保つ

○ お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



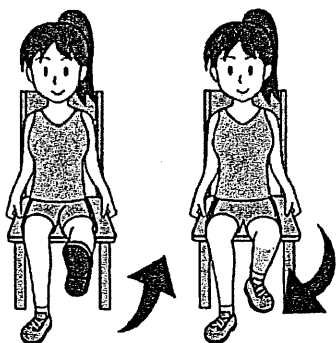
つま先は正面に向けたまま、片足を横へ
ゆっくり上げて5秒保つ、反対も同様に

かんたん体操 ④

膝痛予防の運動、肩の運動 ロコモーショントレーニング

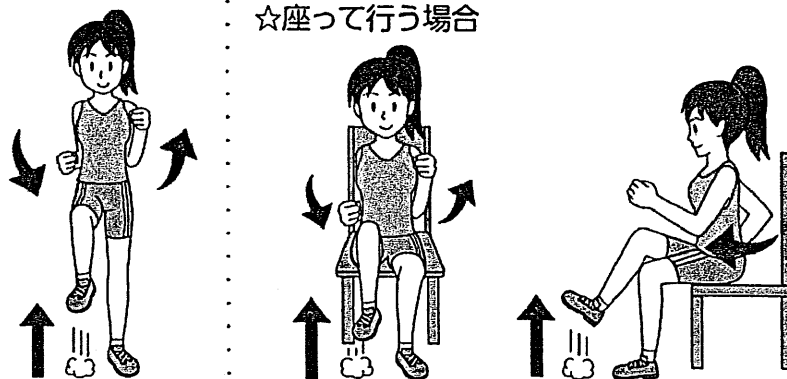
膝痛予防の運動

○ 足ぶら体操 (目安 片足10回)



ひざから下をリズムカルに
ぶらぶらと前後に動かす

○ 足踏み (目安 片足10-20回)

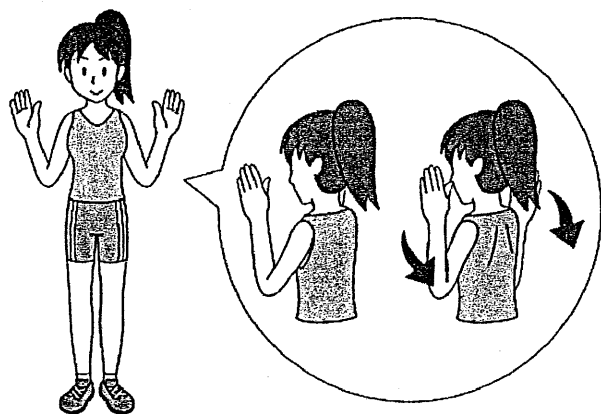


☆座って行う場合

腕を振りながら足踏みする

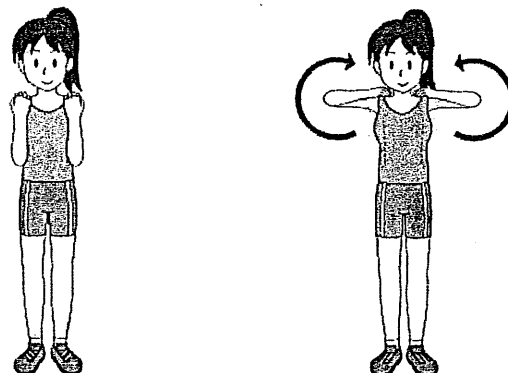
肩の運動

○ 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)



肩甲骨を背中を中心に寄せ
3秒から5秒保つ

○ ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)

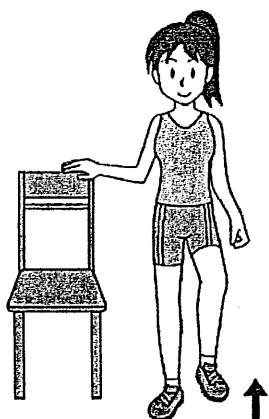


両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し
肩甲骨を動かす

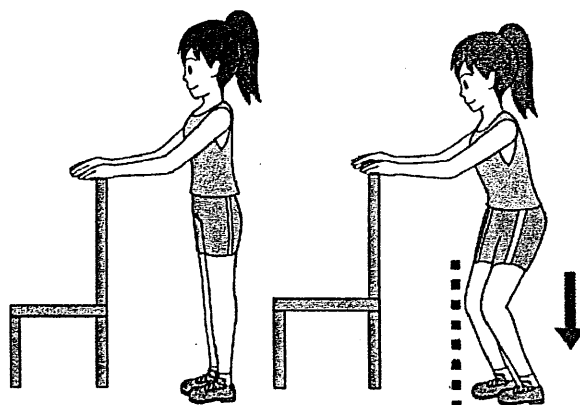
ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



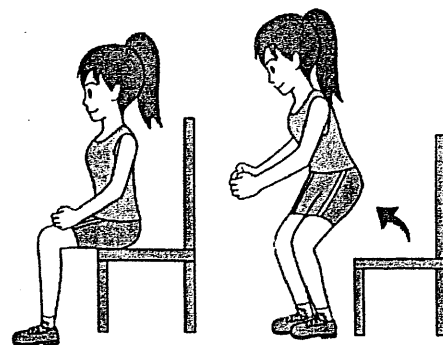
片足を床につかない
程度にあげ、背筋を
伸ばし、1分保つ

○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、
つま先より前にひざが出ない
ように、ゆっくりと腰をおろす

☆座って行う場合
(目安 5-10回を1日2セット)



足を肩幅にひらき、5秒間で
イスから腰を浮かし、5秒間
で腰をおろす