

① 足の指先運動

★ 足の指を自由に動かすことができれば、転倒しそうになった時でも力を入れて踏ん張ることができます。足の指は動かしづらくなっていますので、意識して動かすようにしましょう。

【運動方法】



①足の指先を開く(パー)。



②足の指先を閉じる(グー)。

③10回繰り返す。

② 肩のほぐし運動

★肩の柔軟性は服を着たり、高い所にある物をとったりするために大切です。

肩を動かさずにいると、肩の動く範囲が狭くなるし、肩に痛みが生じる原因にもなります

【運動の方法】



①イスに座る。

* 背もたれから離れ、背筋を伸ばす。



②右手をゆっくり、前に3回、後ろに3回、回す。

* 指先で大きな円を描くように。

* 1回目は小さな円、2回目は少し大きな円というように、描く円を少しずつ大きくする。

* 肘を曲げて回してもよい。

* 肩全体が動いていることを意識する。



③左手も、前後に3回ずつ回す。

③ 股関節・背中ストレッチ

★ズボンを履いたり、歩いたりするなどの日常生活には、股関節の柔軟性が欠かせません
背中の筋肉は立つ、座る、物を持ち上げる動作などに使われます。
日常生活でよく使うこれらの筋肉を柔らかくすることで、疲労を取り除き、
腰痛の予防や改善を期待できます。

【運動の方法】



①イスに座る。

- * 背もたれから離れ、背筋を伸ばす。
- * 足を左右に開く。



②ゆっくりと上体を前に倒す。

- * 首の後ろに手を置く。
- * 反動をつけない。
- * 息を吐きながら。
- * 股関節や腰、背中が伸びていることを意識する

③そのままの状態です10秒、5回。

- * 10秒を口で数える。

④ 胸・肩のストレッチ

★肩の柔軟性は服を着たり、物を持ち上げたりするために大切です。

また、胸の筋肉は肩の動きにも関係しています。

このストレッチを繰り返すことで、腕を大きく動かせるようになります。

【運動の方法】



①イスに座る。

- * 背もたれから離れ、背筋を伸ばす。
- * 両手で椅子のふち(後ろの方)を持つ。
- * 足を少し開く。



②少し上を向いて胸を張る。

- * 反動をつけない。
- * 息を吐きながら。
- * 痛みを感じるところまでおこなわない。
- * 伸びているところ(胸や肩)を意識する。

③1回につき10秒、5回。

- * 10秒を口で数える。

⑤ 腰・背中・お腹のストレッチ

★腰・背中・お腹には体を支える大きな筋肉があります。

この筋肉は日常生活の動作の中で欠かすことができません。

大きな筋肉をストレッチする(伸ばす)ことで、体が温まるという効果もあります。

【運動の方法】



①イスに座る。

* 背もたれから離れ、背筋を伸ばす。

* 足を少し開き、両膝に手を置く。



②下を向き、お腹を見るように
背中をゆっくり丸める。

* 肘を少し曲げる。

* 反動をつけず、ゆっくりと。

* 息を止めない。

* 背中を後ろに突き出す。

* 手で足を後ろに開くようにする。

* 10秒間。



③今度は顔を正面に向け、
腰と胸を少し反らす。

* 肘を伸ばす。

* 息を止めない。

* 顔をあまり上に向けすぎない。

* お腹の筋肉を意識する。

* 10秒間。

④5回ずつ繰り返す

⑥ 太もも上げ下げ筋力運動

★太ももの筋力を維持することは転倒予防に欠かせません。

また、足の筋力の低下は歩行を困難にさせ、寝たきりの原因にもなります。

自分自身の足で歩くことを楽しむためにも、太もも全体の筋力を鍛えましょう。

【運動方法】



①イスに座る。

- * 背もたれから離れ、背筋を伸ばす。
- * 両手で椅子のふち(前の方)を持つ。



②右膝を伸ばし、つま先を上に向けたまま、足を上げる。その後、下ろす。

- * 息を止めない。
- * ゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろす。
- * 連続で5回。
- * 太ももの筋肉を意識する。



③左側の足も同じように行う

- * お尻の位置を前にずらしておくと、負荷が大きくなる。