

運動するときは 次の点に注意しましょう!

- 運動(P5~8)の前には、必ずストレッチ(P3~4)を行う
- 痛いところまで無理に動かさない
- 運動中に息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくりと動かす
- 膝や腰などに痛みがでたらすぐに中止し、専門家に相談する
- 動かしている体の部分(イラストの赤丸●の部分)を意識する

その日の体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう!!

運動の前には、ストレッチを行きましょう★

上半身のストレッチ

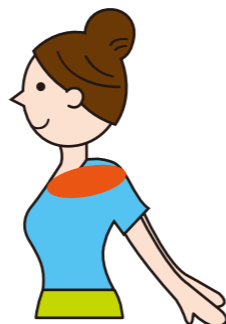
1 背伸び



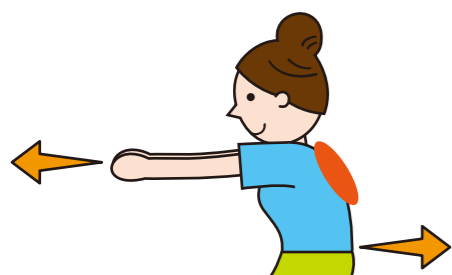
2 体側



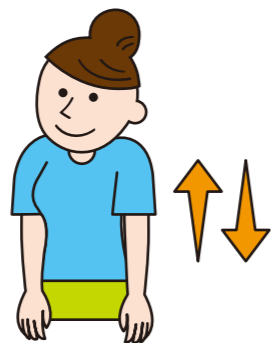
3 胸開き



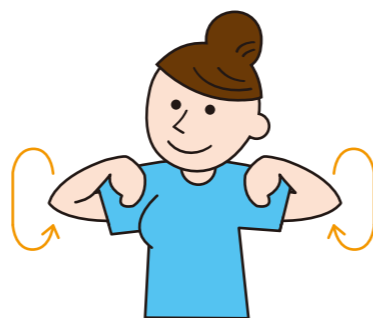
4 背中伸ばし



5 肩の上げ下げ

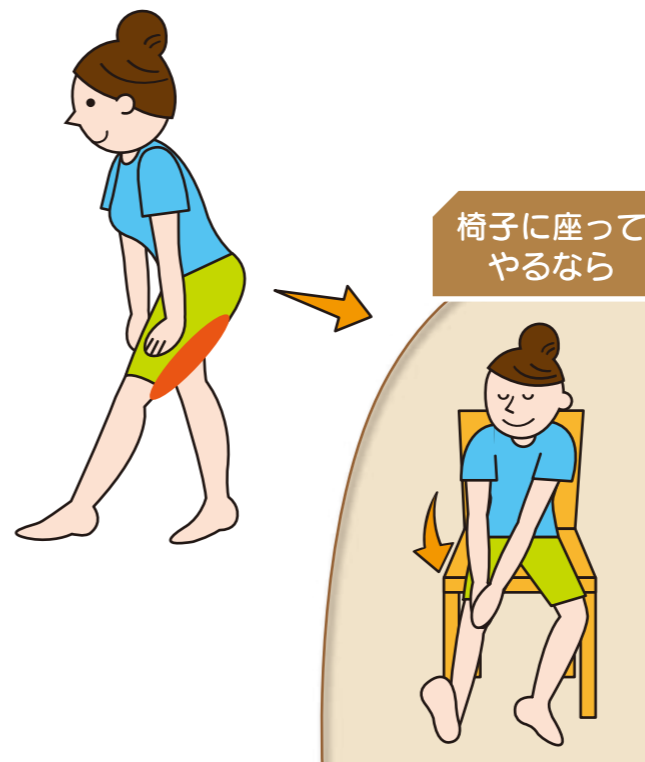


6 ひじ回し

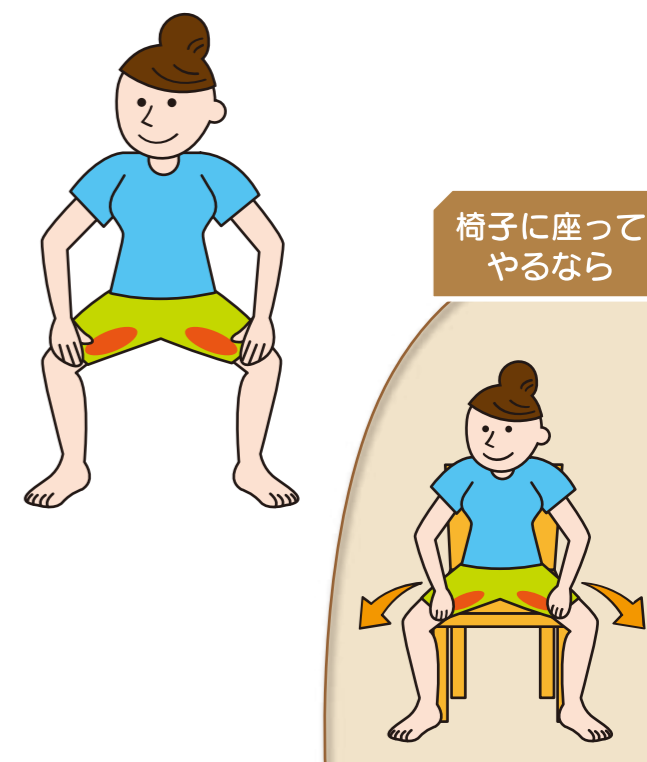


下半身のストレッチ

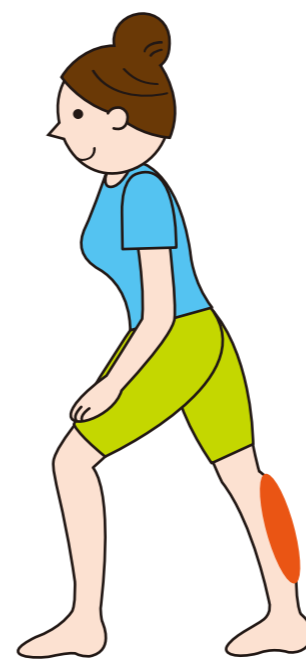
1 ももの裏側



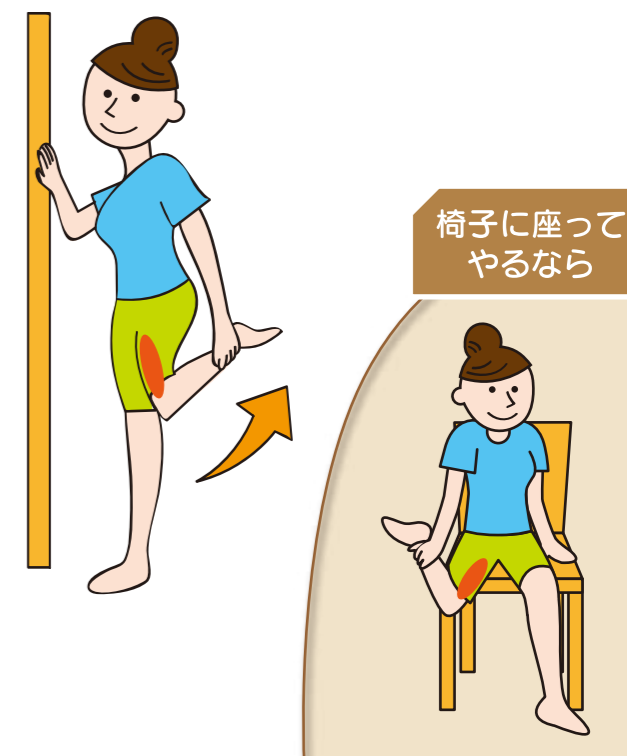
2 ももの内側



3 ふくらはぎ

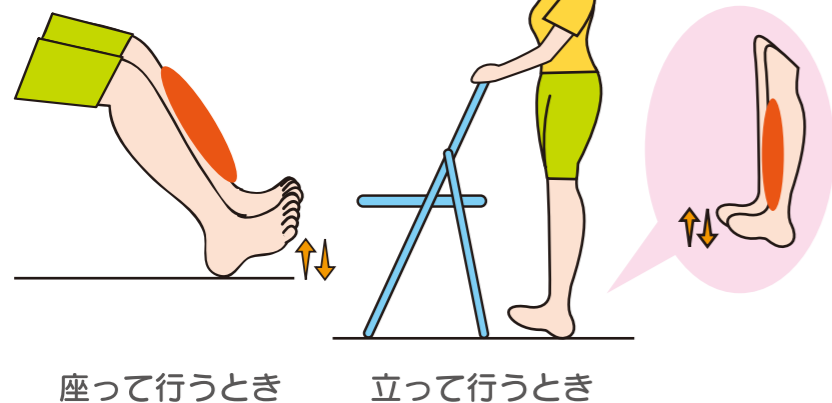


4 ふとももの表



下肢筋力アップの運動

1 つま先上げ

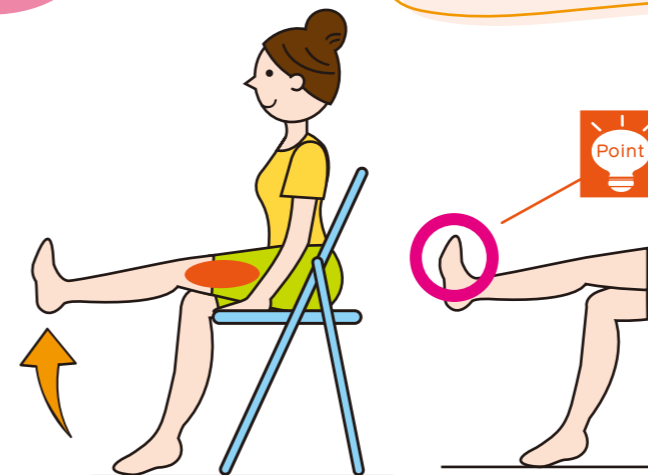


鍛えられる筋肉→**すねなど**
回数の目安→**10~20回**

つまずき予防に効果的です。

かかとを床につけたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。

4 膝伸ばし



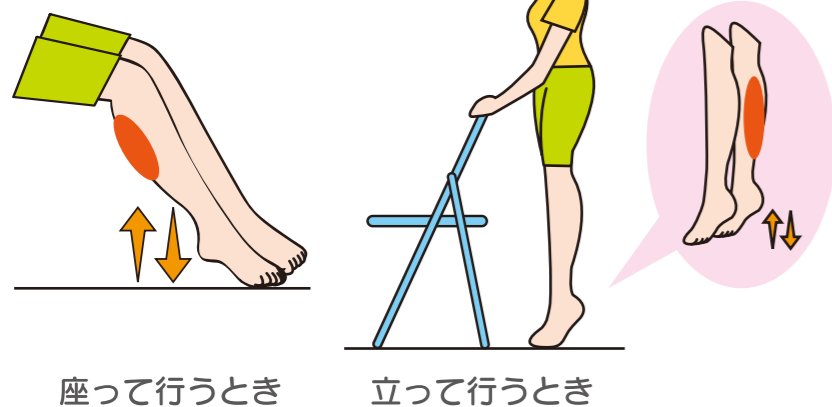
膝痛予防におすすめです!

Point つま先を上に向けましょう。

鍛えられる筋肉→**太ももなど**
回数の目安→**片足5~10回ずつ**

膝が曲がった状態から足を上げ膝をまっすぐ伸ばし、5秒保ちゆっくり下ろしましょう。

2 かかと上げ

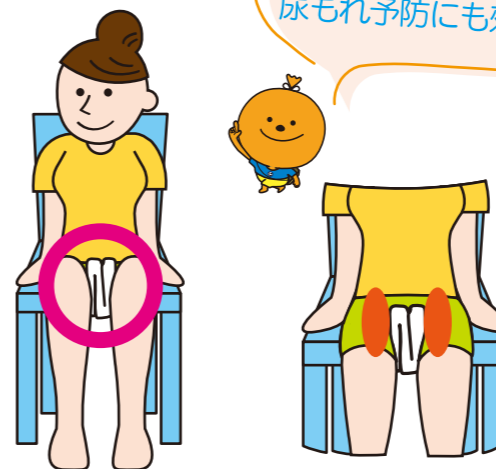


鍛えられる筋肉→**ふくらはぎ**
回数の目安→**10~20回**

ふくらはぎは、歩く時に使う大切な筋肉です!

つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

5 膝合わせ



太ももの内側を鍛えることで、尿もれ予防にも効果的です。

Point 1 タオルやボールなどを使いましょう。
2 声に出して数をかぞえましょう。

鍛えられる筋肉→**太もも内側、下腹部**
回数の目安→**5~10回**

ももの内側を合わせるように力を入れたまま5~15秒保ち力を抜きましょう。

3 片足の上げ下げ



Point 背すじをのばしましょう。

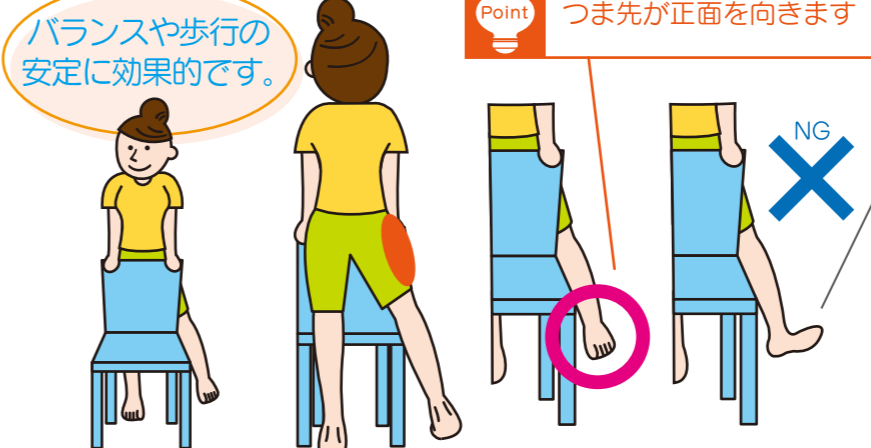
腰痛予防にもおすすめです!

鍛えられる筋肉→**足を持ち上げる筋肉(腸腰筋)**
回数の目安→**片足10回ずつ**

※腸腰筋はお腹のなか深くにあり、股関節と腰部に関わる大切な筋肉です。

右ひざを胸に引き寄せ、5秒間保ちます。5秒数えたらゆっくり下ろしましょう。同じように左足も行います。左右交互に行いましょう。

6 足の横上げ



バランスや歩行の安定に効果的です。

Point つま先が正面を向きます

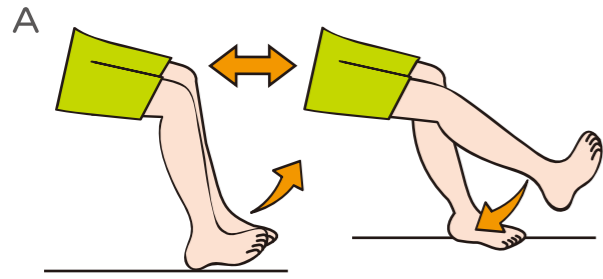
鍛えられる筋肉→**お尻の横**
回数の目安→**5~10回**

つま先は上を向かないようにしましょう。椅子の背に手をつけ両足を揃えて立ちます。片足を横に軽く上げ5~15秒保ちゆっくり下ろします。

膝痛予防の運動

1 関節液循環運動

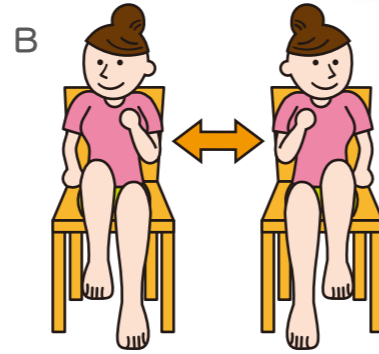
回数目安 → 片足10~20回ずつ



関節の動きを良くします。



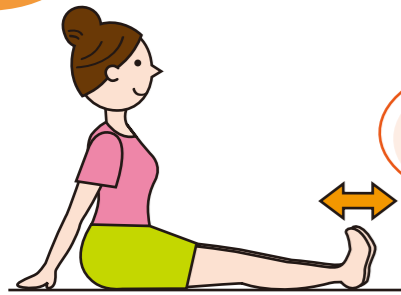
膝から下を45~90度の範囲でリズムカルに動かします。



椅子に座って足踏みをします。

2 足首の運動

回数目安
↓
10~20回



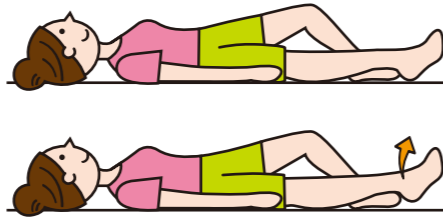
膝裏のかたさがとれます。



つま先をそらせて、もも・すねに約5秒間力を入れます。

3 足の持ち上げ運動

回数目安
↓
片足5~10回ずつ



太ももの前を鍛えます。



あお向けになって足をもち上げる。

肩の運動

1 肩甲骨の体操

回数目安
↓
3~5回程度



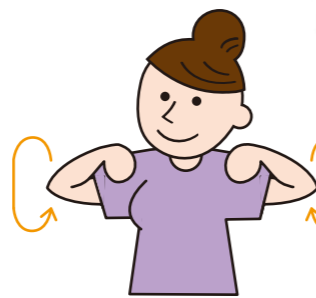
背中の筋肉を鍛えると、猫背の予防にもつながります。



肩甲骨を中心に寄せ、背中に力を入れ(3~5秒)、もとにもどす。

2 肘回し

回数目安
↓
前・後回し各3~5回



肩甲骨の動きを良くして、背中の筋肉を整えます。



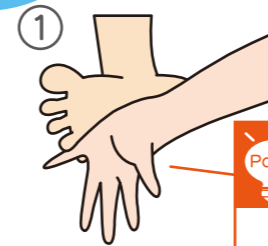
肘で大きな円を描くように回します。

足指運動 ~フットケア~

足にはたくさんの骨や関節、筋肉からできています。それらを動かしたり、刺激したりすることによって足の機能が高められます。足の裏の筋肉を鍛えることで、ふんばる力やバランス能力の維持・向上にもつなげることができます。運動の前や後・入浴中や入浴後・テレビを見ながらなどのちょっとした時間を見つけて行ってみましょう。

4 足指ひらき

回数目安 → 片足3~5回



Point
1 手のひらと足の裏を合わせましょう。
2 指の付け根までしっかりといれましょう。

右足の指の間に左手の指を入れます。



同じように左足もやってみましょう。

足指を足の甲へ反らせたり、足裏の方へ曲げたりしましょう。



指をはさんだまま足首を動かす「足首回し」もやってみましょう★

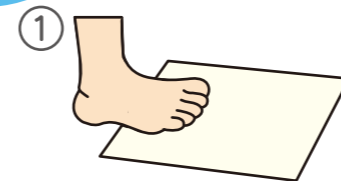
5 足指じゃんけん ~グー・チョキ・パー体操~

回数目安 → 3~5回

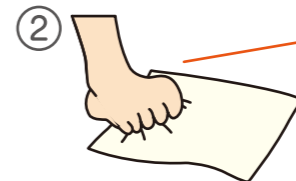


6 タオルギャザー ~タオルたぐりよせ体操~

回数目安 → 片足10回ずつ



タオルを床に敷き、端に足指の付け根をおきます。



Point 足指でタオルをつかむことが大切です。

タオルを足指全てを使って、つかむように自分の方へたぐり寄せます。

まずは、足指でタオルをつかむ練習からやってみましょう。