

裏技体操

あなたのために...

ふとももを鍛えよう (大腿四頭筋セッティング)

その1 膝の痛い方はコレ!!

開始姿勢) 膝の下にクッションやタオルなどを置く。

方法) クッションを押しつぶすように膝を伸ばす。

チェックポイント
ふとももの上に手を置くと、筋肉の動きをたしかめることができる。



その2 時間のあいまにコレ!

開始姿勢) うつぶせになり、つま先を床につける。

方法) 膝を床から離すようにもち上げる。

おしりもキュッと。

つま先はうかさない。



足指の力を鍛えよう (タオルギャザー)

開始姿勢) タオルを床に敷き、足をのせる。

方法) 足の指で、タオルをつまみながらしわを作る。

チェックポイント
かかとを床から離さずに、つちふまずをつくるように行う。
※濡れタオルがより効果的。

ツボ!

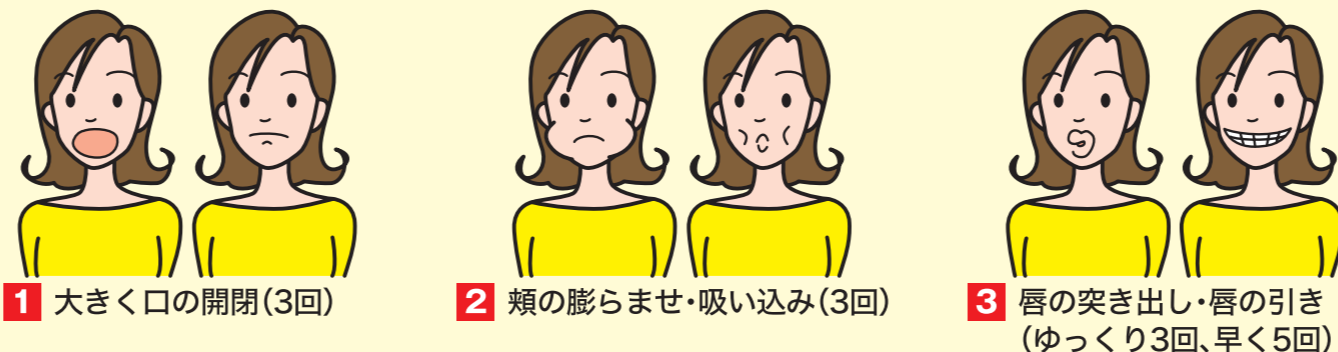
面倒な方はくつの中で指を動かしては。



口の体操

口腔機能向上

「話すこと・食べること」にとって口の動きは非常に大切です。円滑に会話をする・おいしく安全に食べる為に、5分で出来る口の体操を行いましょう! (食事前などに行うと効果的です!!) まずは深呼吸を3回行って、さあ開始です!



最後にもう一度深呼吸を3回行いましょう!

〈お問い合わせ〉

■ 吉野川市地域包括支援センター

〒779-3395 徳島県吉野川市川島町栗村2421-1
TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666

■ 徳島県東部Ⅱ地域リハビリテーション広域支援センター

〒776-8588 徳島県吉野川市鴨島町内原432 鴨島病院内
TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572
E-mail renkei@t-group.net URL http://www.t-group.net/tobu2/index.html

吉野川市地域包括支援センター

介護予防 体操

美と健康のハンドブック

VOL. 1
2006

効能

肩凝り改善

腰痛予防

脚力強化

口腔機能向上

用量

少量

頻回

長期間

下の注意を無視した場合あなたの運動を意味のないものにするおそれがあります。体操ルールを守りましょう。

- ・自分のペースを守る
- ・呼吸を止めない
- ・痛みがあれば中止する
- ・無理をしない