

やってみよう!

潰してみよう!

～膝の痛い方におすすめ!!～

開始姿勢) 膝の下にボールを置く。
方法) 膝の下でボールをつぶす。

ポイント

- つま先をそろえるように。
- 太ももの筋肉のかたさを確認しましょう。



もちあげてみよう!

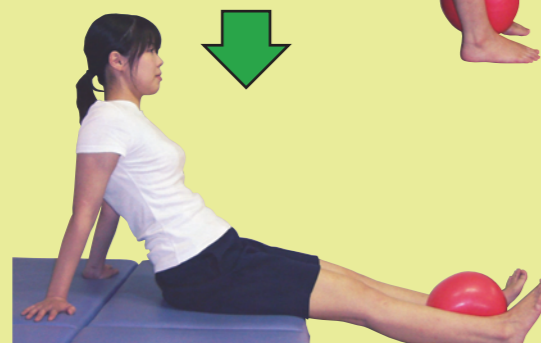
～両足に均等な力を...～

開始姿勢) 腰をかけ、ボールを両足ではさむ。

方法) ボールを落とさないように膝を伸ばす。

ポイント

- 両手を後ろへつき、楽な姿勢をとる。
- ボールがグラグラしないように。



転がしてみよう!

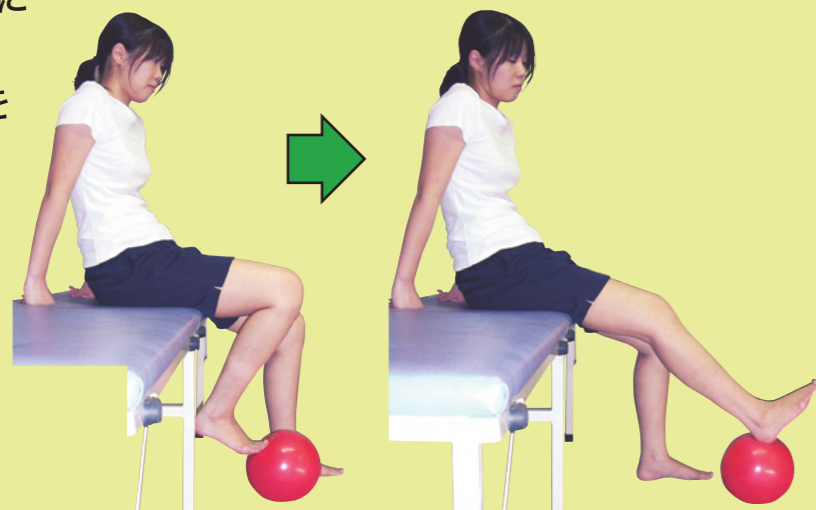
～足のコントロールがよくなります!!～

開始姿勢) 腰をかけ、ボールの上に片足を置く。

方法) 足の裏全体でボールを前後に転がす。

ポイント

- まっすぐにボールを動かしましょう。



ボール 2

『痛みはないですか...?』

スタート

じっとしていても痛い

はい

いいえ

動くと痛い
(歩行、体操など)

はい

いいえ

お好みの方法で...
本書の運動をすべて行うことができます。

痛みの出る
姿勢・運動を避け
安静に...

痛みのある部分の運動を行う場合は相談して下さい。

手足の動きがある運動

手足の動きが少ない運動

注意!!!

- ・高血圧の方は運動方法により血圧の上昇を伴うことがありますので、ご相談ください。
- ・心疾患、その他気になる症状のある方も運動前にご相談ください。

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桑村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

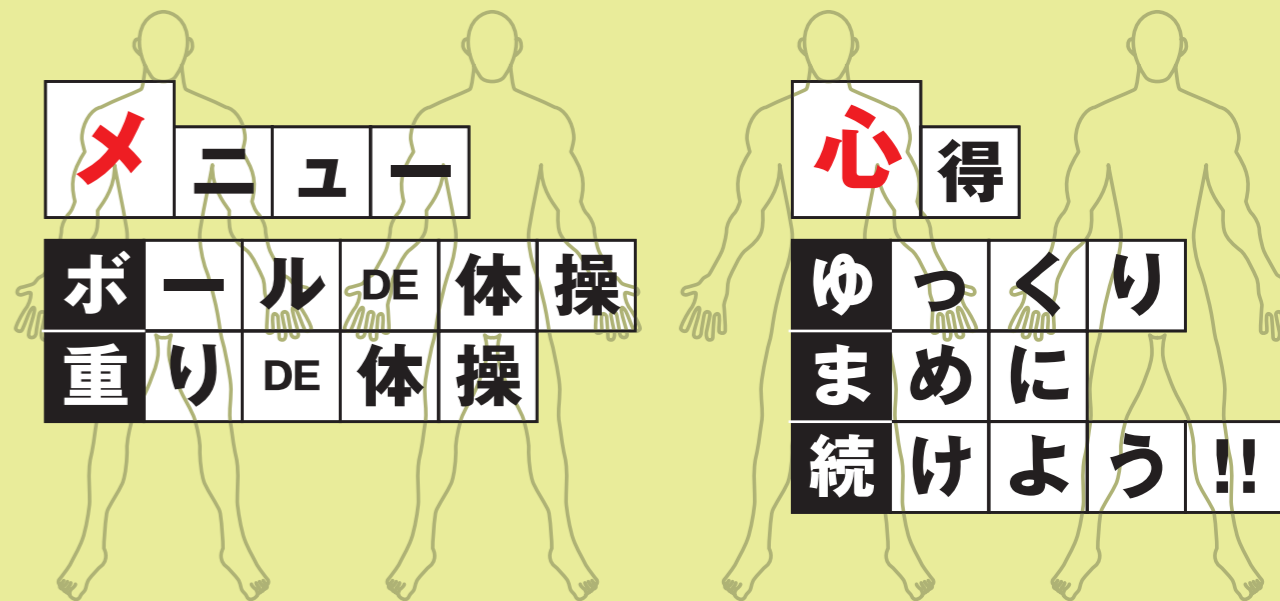
医療法人 徳寿会 鴨島病院内
TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572
E-mail renkei@t-group.net URL http://www.t-group.net/tobu2/index.html

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. 2
2007



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
- ・痛みがあれば注意する
- ・ゆっくり行う
- ・呼吸を止めない
- ・無理をしない
- ・反動をつけない