

座ってできる!

リハビリ編

プラス認知予防編では…(あしの体操)



色紙等で代用したり、番号を想像しながらでもOK!!
Let's TRY!!

提示された数字パネルに足を出してみよう。慣れてきたら足元を見ずにチャレンジ!!!

レベル1 “3”“4”のパネルを使って交互に足を出してみよう。
レベル2 まず左足を“3~1”のパネルに出してみよう。続いて右足を“4~6”のパネルに出してみよう。
レベル3 “1~6”の数字パネルに足を出してみよう。
※DVDではレベル3を行っています。

※5分間の体操です。伸 ストレッチ 動 運動 保 バランス 活 脳

① 体操の準備 足の裏をしっかりとつける。姿勢を整える。

② 上半身のストレッチ 背すじを伸ばしていく

③ 足のストレッチ **ポイント** 息を止めないように

④ 上半身のストレッチ もう一度上半身を伸ばしましょう

⑤ あし拍子 つま先をあげてリズムをとる

⑥ うでの曲げ伸ばし **ポイント** しっかりとつま先を上げる

⑦ うでの返し(横) **ポイント** しつかりひしを伸ばす

⑧ うでの返し(上) 左右交互に片手をかえす

⑨ パー・ゲー 脳の体操

⑩ あし拍子 あしの体操 ※アス、認知、予防、防犯、もありませう

⑪ ちも上げ 手をかえしながら徐々に上にあげていく

⑫ あし開き 途中でパーとゲーを逆にする

⑬ 膝の曲げ伸ばし バランスの体操

⑭ 腰ふりバランス 太ももをあげる

⑮ 手足の体操 足全体を外に出す

⑯ ストレッチ おわりのストレッチ

⑰ 決めポーズ ハイポーズ(おしまい)

立ってできる! ロコモ編

※5分間の体操です。伸 ストレッチ 動 運動 準備

※ロコモは、ロコモティブシンドロームの略です。

体操の準備

① 深呼吸 ② あしの後ろ ③ あしのつけ根 ④ 深呼吸

体操の負担を軽くしたい方はイスを使用しましょう!

① 深呼吸 残した足のつけ根を伸ばす

② あしの後ろ 足を前に出し体をゆっくり倒す

③ あしのつけ根 あしの体操

④ 深呼吸 準備運動

⑤ あし拍子 ⑥ あし伸ばし ⑦ あし開き ⑧ ちも上げ ⑨ かかと上げ

⑤ あし拍子 軽く膝を曲げてリズムをとる

⑥ あし伸ばし 左右交互に足を前に出す

⑦ あし開き **ポイント** 後ろの足の膝を軽く曲げておく

⑧ ちも上げ 足を横に出す

⑨ かかと上げ 足を上げる

無理をしないように

⑩ あし拍子 ⑪ しゃがみ立ち ⑫ ひざ曲げ(体の横移動) ⑬ ひざ曲げ(体のひねり) ⑭ あし拍子

阿波踊り風トレーニング

⑩ あし拍子 膝でリズムをとりながら徐々に足を広げていく

⑪ しゃがみ立ち **ポイント** 膝がつま先より前に出ないように

⑫ ひざ曲げ(体の横移動) 体重を膝にのせる

⑬ ひざ曲げ(体のひねり) 横を向きながら腰をおとす

⑭ あし拍子 徐々に足幅を戻す

⑮ かかと上げ ⑯ あしの曲げ伸ばし ⑰ 深呼吸 ⑱ 決めポーズ

⑮ かかと上げ 阿波踊り風トレーニング

⑯ あしの曲げ伸ばし 手と足を同時に前に出す(阿波踊りをイメージして)

⑰ 深呼吸 おわりの深呼吸

⑱ 決めポーズ ハイポーズ(おしまい)