

吉野川市

介護予防体操

～DVD版～

Vol.14
2016

準備体操

貯筋体操

チューブ体操

整理体操



目指そう!!

貯筋して
若さ保って
元気に動ける
からだ

～ 次の運動ルールをまもりましょう ～

- 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

《お問い合わせ》

◆吉野川市 長寿いきがい課（吉野川市役所本館2階）

〒776-8611 徳島県吉野川市鴨島町鴨島115-1

TEL 0883-22-2264 FAX 0883-22-2260

◆医療法人徳寿会 鴨島病院

TEL 0883-24-6565 FAX 0883-24-6572

準備体操

&

整理体操



★ポイント

①ストレッチは10～15秒かけて ②ゆっくりと伸ばしましょう



□ 深呼吸

あーはー
あーはー

鼻から吸って
口から吐こう！



□ 手首ストレッチ

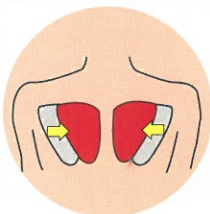
方法

- ①手首・肘は曲げずに伸ばす。
- ②親指を外向きにかえす。

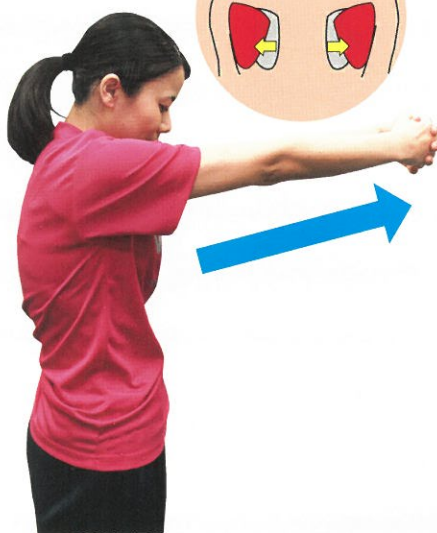
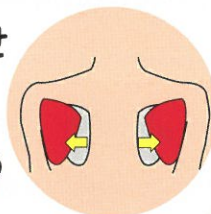


□ 肩甲骨ストレッチ

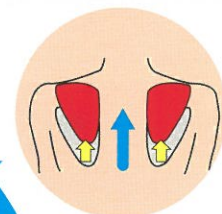
(1)内寄せ



(2)外寄せ



(3)引き上げ



□ 脚ストレッチ

両手をつま先に向かって伸ばす。



★ポイント

伸ばす方の脚の膝が曲がらないように



方法

- ①椅子に浅めに腰をかける。
- ②伸ばした脚の方へ体をたおしていく。



★ポイント

- ①太ももの裏が伸びているのを意識しよう
- ②反動をつけずにゆっくりと



貯筋体操



★ポイント

- ①呼吸は止めない
- ②ゆっくりと行いましょう



□ 腕立て



★ポイント

胸を張るように行う

□ 腕立て(壁押し)



方法

- ①壁より少しはなれて立ち、両手は肩幅程度に開き、肘を伸ばし壁に手をつく。
- ②胸が壁からこぶし1つ分くらいの所まで、ゆっくり体を近づける。その後、ゆっくりもとの位置に体をもどしていく。

□ 腹筋



★ポイント

手をおなかにおいて筋肉の動きをたしかめましょう



方法

- ①椅子に浅めに腰をかける。
- ②おなかに力をいれ体を起こしていく。



★ポイント

両膝を立てて行いましょう



チューブ体操

★ポイント

- ゆっくり伸ばして**ゆっくり**戻す
- **しっかり**チューブを巻きつける
- **傷**のあるチューブは使わない
- **広い場所**で行う



●体操のコツ!!

- ペース
「**ゆっくい5つ**」数えながら
- チューブの長さ
「**楽に15回**」くり返せる長さ
- 回数
「**10~20回**」を2~3セット

胸

レッツ・オープン!

チューブを
にぎり前に出す



胸

レッツ・おしだし!

わきの下に
チューブを回す



単

レッツ・ももあげ!

ワン! ツー!
ワン! ツー!



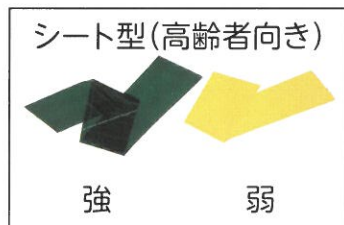
股

レッツ・開脚!

足を肩幅に開き、
チューブを
太ももに結ぶ



●チューブの種類



※タイツやパンストなどでも代用できます!

強さ	適 応
弱(黄色)	子ども・中高年向き
中(赤色)	女性・中高年向き
強(緑色)	男性向き

肩

レッツ・ばんざい!

チューブをお尻に敷く



ゆっくり手を横へあげる!
(肘は少し曲げたままで)

腕

レッツ・ちからこぶ!

チューブを踏む



肘を曲げ、手を肩の高さまであげる!
(背中を丸めない)

脛

レッツ・パンピング!

足に
チューブを
巻きつける

足首を動かす!



腿

レッツ・キック!

足部に
チューブを
かける

膝を伸ばす!



しゃがみ立ち (スクワット)



★ポイント

- ① 膝はつま先より前に出ない
 - ② 膝と足先が同じ向きになるように
 - ③ 足の裏全体に体重をかける
- ※いずに腰をかけるように行いましょう



方法

- ① 足は肩幅くらいに開き、腰をおろす。
- ② 背中を丸めないように膝を伸ばし立ちあがる。
- ③ 視線は正面に。

ツボ!

かかとに低い台をはさむと体重が足の裏全体にかかります。



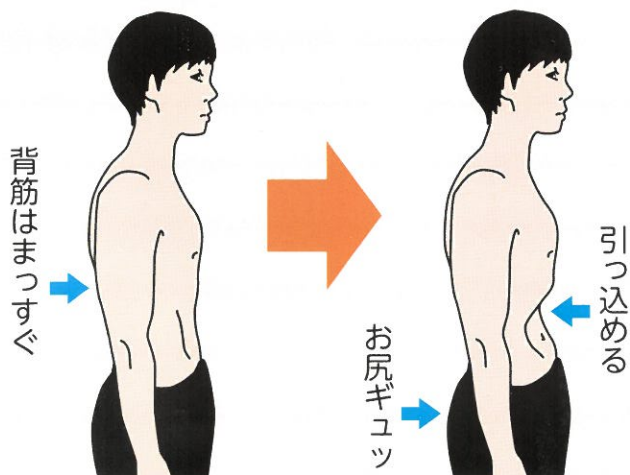
膝の押しつけ (セッティング)



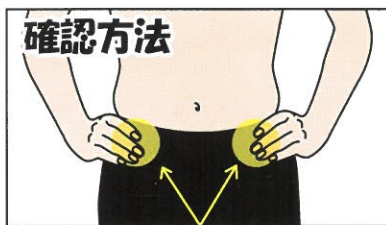
おなかへこまし運動

腹横筋とは…

おなかをへこませる働きがあり、腰を安定させて腰痛を防いだりするのに重要な筋肉です。



確認方法



ココが固くなる

方法

- ① ゆっくりと息を吐きながらおなかをしぼり込むようにへこめます。
 - ② へこましたまま10秒間保つ(5~10回)。息は止めないように!!
(慣れてきたら30秒間保ちましょう。)
- ※いつでも気が向いたときに行ってください。