

～回数めやすです!～

とめ 元気 ぶらす 体操



○基本姿勢(きほんしせい)

- ・その日の調子に合わせて座りながらまたは立ちながら行う。
- ・息を止めないように深呼吸しながら行う。



①グーパー(1) *握力の体操

- ・身体の前で肘を伸ばし、両手でグーパー運動を行う。

ポイント：完全に指を伸ばすこと



②グーパー(2) *握力の体操 頭の体操

- ・右手はグーで肘(ひじ)を曲げる。
- ・左ではパーで肘を伸ばす。

- ・左右交互に行う。



③グーパー(3)

- ・右手はパーで肘を曲げる。
- ・左手はグーで肘を伸ばす。

- ・左右交互に行う。



④片足立ち

- ・必ずカベやイスにつかまってしまう。
- ・姿勢(しせい)をまっすぐにする。
- ・軽く片足を上げ、ゆっくり5秒行う。

効果：バランスが良くなり、転びづらくなる。



⑤スクワット

- ・両足は肩幅に広げる。
- ・膝は、つま先よりも前に出さない、深く曲げすぎない。

効果：太ももとお尻の後、ふくらはぎの筋力アップ。立ち上がりやすくなる。足が前に出やすくなる。



<テーブルあり> <テーブルなし>

⑤スクワット(座って行う場合)

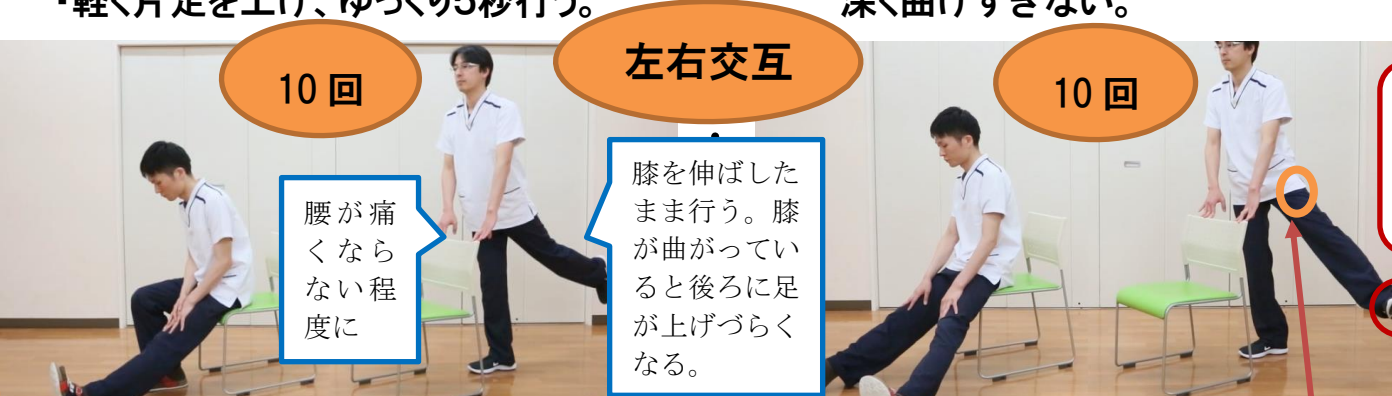
- ・座って行う場合は、軽く腰(こし)を浮かせるようにして行う。



⑥つま先立ち

- ・イスやカベにつかまってしまう。
- ・しっかりと、かかとを真上にあげる。

効果：ふくらはぎを鍛える。上下の振動で骨を鍛える。



⑦脚(あし)のうしろ上げ

- ・イスにつかまってしまう。
- ・背筋(せすじ)を伸ばし、身体が前に倒れないように行う。

効果：お尻の後の筋力アップ。歩幅が伸びる。立ち上がりやすくなる。

⑧脚のよこ上げ

- ・イスにつかまってしまう。
- ・からだ横にかたむかないように行う。
- ・つま先と膝は正面に向ける。

効果：中臀筋が鍛えられ歩行時の左右のぶれが少なくなる。

注意！つま先は真正面を向くこと

最後に

⑨深呼吸 3回