

7 かかとあげ



- ①両足をそろえて、背中をのぼして自然に立ちます。
- ②つま先を軸に、かかとをあげ約3~5秒止め、ゆっくりとさげます。

8 片足体重かけ



- ①足を左右に開き、両手を腰にあてて、膝を曲げ体重を両足にかけます。
 - ②両足の裏を床につけたまま、片方の足に体重をかけ、約5秒止めます。
 - ③このとき曲げた膝が足の親指より前にならないようにします。
 - ④重心の高さは変えずに、体重を反対の足にゆっくりとかけ、約5秒止めます。
- ※伸ばした方の足のかかとをあげたり、足をあげたりすると太ももに強い負荷がかかります。
※膝が痛い人は無理にやる必要はありません。

9 深呼吸



- ①上方にゆっくりと両手をあげながら、深呼吸してください。
- ※息を吐く時は、吸う時よりも長めにしましょう。

介護予防は、
「健康づくり・体力づくり」
「仲間づくり」「地域づくり」



体操のポイント

- 筋力アップ体操は、5回ずつ繰り返すことを目安にしましょう。
- 体操は、息を止めずに行います。「1・2・3・4・5」と声を出して一を数えましょう。
- 無理なく続けるために、できる体操から始めましょう。



●お問い合わせ先●

対馬地域リハビリテーション広域支援センター

〒817-0322 対馬市美津島町兼知乙1168-7 長崎県対馬病院リハビリテーション科内
電話(FAX兼) 0920-54-7175(直通)



いきいき元気!! つしまやまねこ体操

— みんなで始めよう、転倒予防体操 —

運動実施に際しての留意点

●運動中止の判断のめやす

- | | | |
|-------------|-----------------|------------------|
| ①熱があるとき | ④1分間に脈が50拍以下のとき | ⑦1分間に脈が100拍以上のとき |
| ②風邪をひいているとき | ⑤頭痛がするとき | ⑧血圧がいつもより高いとき |
| ③脈拍が乱れているとき | ⑥下痢や腹痛があるとき | |

●運動中に次のような症状も感じたら、運動も中止する必要がある

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ①胸が苦しい、痛い | ⑤顔面が蒼白になる、冷や汗がでる、吐き気がする |
| ②めまいがする | ⑥普通でないような息切れがする |
| ③頭がぼーっとなる | ⑦腰や膝に耐えられないような痛みがある |
| ④急に脈が遅くなる・動悸がする | |



●体操の効果●

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になりますので、転倒して骨折することを予防します。

●体操の種類と頻度●

体操は、椅子を使った体操から立って行う体操があります。また、基本体操(準備体操)と筋力体操があります。体操の頻度は、1週間に2回~3回を目標に行いましょう。

基本体操 — 椅子使用 —

I. 肩をほぐす体操 (肩こりの予防に効果的)

① 指そらし



- ①手の甲を下にして、もう片方の手で下にした手の指をもちます。
- ②そらす方の腕の肘を伸ばします。
- ③親指以外の4本指のつけ根の関節を、息をはきながらゆっくりと手の甲側にそらしします。
- ④約5秒そらし、ゆるめます。

② 腕のあげおろし



- ①肩幅に足を開き、親指の先を肩の真上において、わきをしめて自然に立ちます。
- ②肘を外側にゆっくりと肩よりやや高くあげたあと、おろします。これを5回繰り返します。

I. 体をほぐす体操

① 肩と脇腹を伸ばす運動



- ①片足を椅子の横に出します。
- ②片方の腕を頭の上に伸ばします。
- ③ゆっくりと体を横に曲げて「1・2・3・4」で伸ばし、「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
- ④反対側も行います。これを2回繰り返します。

② 股関節の運動



- ①両手で膝を抱え、胸の方に引き寄せます。
 - ②同様にもう片方の足も行います。
- ※股関節・膝関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動は控えて下さい。

③ 太もものストレッチ



- ①椅子に浅く腰掛けて、片方の足を斜め前方に伸ばします。
※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性がありますので注意してください。
- ②両手を重ねた腕を、足の親指めがけて、体を前へ倒します。(15秒間)
- ③反対側も同じように行います。

筋力アップ体操 - 坐位 -

I. 足の筋力をつける体操 (坐位)

① 足首の曲げ伸ばし



- ①椅子に腰かけます。
- ②足首を曲げたり伸ばしたりします。(1:曲げ)、(2:伸ばし)を10回繰り返します。

② 片足上げ



- ①椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側にそらします。
- ②約5秒止めておろします。

③ 足のあげおろし



- ①片方の膝をできるだけ高くあげます。
- ②体はまっすぐして前を向きます。
- ③約5秒あげたまま止めておろします。

II. 体の筋力をつける体操

① 腹筋運動



- ①片方の膝をできるだけ高くあげます。
- ②同時に体を曲げます。
- ③体と足を元に戻します。
- ④約5秒止めて戻します。

② 背筋運動



- ①両手を頭の後ろに組んで椅子に座ります。
- ②前方を見ながら背中を伸ばします。
- ③おじぎをするように前倒します。
- ④視線はおろさず、できるだけ前方を向きます。
- ⑤約5秒止めて戻します。

③ 肘・膝あわせ



- ①両足を開いて椅子に座ります。
- ②左の肘と右の膝を体の前でくっつけるように近づけます。
- ③もとに戻します。
- ④反対側の肘と膝を同じように近づけます。
- ⑤左右交互に10回繰り返します。(2回)

III. 足の筋力をつける体操 (立位)

① 椅子からの立ち上がり



- ①足の裏がしっかり床に着くように椅子に腰かけます。
- ②両足を肩幅程度に開き、足を少し手前に引きます。
- ③「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がります。立った時に、お尻を「キュッ」と引き締めます。
- ④「5・6・7・8」でゆっくりと椅子に座ります。
- ⑤10回繰り返します。

② 足の前上げ



- ①膝を水平より高くあげ、もも上げをします。椅子を支えにしてもかまいません。

③ 足の横上げ



- ①椅子につかまり立ちます。
- ②片足を横にあげ、そのまま約5秒止めます。
- ③その後ゆっくりと元に戻します。

④ 足の後ろ上げ



- ①椅子につかまり立ちます。
- ②片足を後ろにあげ、そのまま約5秒止めます。
- ③その後ゆっくりと元に戻します。