

自宅ですでできる運動

※運動中に息を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、号令をかけながら息を止めないようにしてください。
※無理は禁物です。体調がすぐれない時や、関節の痛みがある時は運動を控えるか痛みの出ない範囲で行ってください。



1. 深呼吸（3回） ※号令はかけずに呼吸を意識して行ってください。

- ①ゆっくりと鼻から息を吸いながら両腕をあげます。
- ②口から息を吐きながら両腕をおろします。

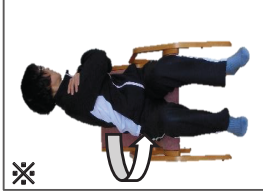
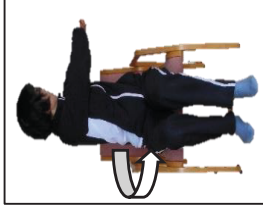
2. 肩と脇腹を伸ばす（左右各2回）

右手を上にも、左手を腰にあて『1,2,3,4』で左側に体を倒し『5,6,7,8』で戻ります。反対側も同じようにします。



3. 体をねじる（左右各2回）

- ①指を軽く握って、両腕を肩の高さまで上げます。『1,2,3,4』で右斜め後ろを向くように体をねじり、『5,6,7,8』で戻ります。
 - ②左側も同じように行います。
- ※肩が痛い場合などは、上がるところまで上げて行ったり、腕を組んで行ったりしてみてください。



4. 肩をまわす（前後方向 各10回）

- ①指先を両肩につけます。つかない場合は、できるところまでにしてください。
- ②そのまま、『1,2,3,4,5,6,7,8』と数えながら、前回りにゆっくり大きく腕をまわしてください。
- ③後ろ回りも同じように行ってください。



5. 肩を上げ下げする（3回）

- ①両腕を体の横にたらしめます。
- ②『1,2,3,4』で両肩をすくめ、『5,6,7,8』でストンとおろします。



6. 首をまわす（左右方向に各2周）

首を『1,2,3,4,5,6,7,8』で右方向に1周まわします。左方向も同じようにします。

7. 太ももの裏やふくらはぎを伸ばす（左右各15秒）

- ①椅子に浅く腰をかけ、右足を前に出し可能な範囲で伸ばし、かかとを床につけ、つま先を天井に向けます。
- ②手先でつま先をさわるようなイメージで腰をかがめて、15秒数えます。
- ③左足を同じように行います。



8. ひざを伸ばす（左右各10回）

- ①椅子に腰をかけ、座面を持ち、『1,2,3,4』で右ひざを伸ばし、『5,6,7,8』でもどします。
 - ひざを伸ばしたときに、つま先を自分の方に向けてとより効果的です。
 - ②左足も同じように行います。
- *余裕がある場合、左右10回を2セット行ってみてください。



9. ももを上げる（左右各10回）

- ①椅子に腰をかけ、座面を持ち、『1,2,3,4』で右ももを持ち上げ、『5,6,7,8』でもどします。
- 高く持ち上げる必要はありません。無理のない範囲で行ってください。
- ②左足も同じように行います。



10. つま先立ちをする（10回）

- 椅子の背もたれやテーブルなどを持って、『1,2,3,4』でつま先立ちになり、『5,6,7,8』で戻します。
- *勢いよく戻さず、ゆっくりと戻してください。



11. 足踏みをする（20回・2セット）

椅子に座って、腕を大きく振り、足も高く持ち上げながら数を数えながら足踏みをしてください。

【お問い合わせ先】

- 太子町社会福祉協議会 ☎ 276-4111
- 太子町高齢介護課（地域包括支援センター） ☎ 276-6639