

股関節や足の体操

～股関節をやわらかくする～

両手で足を下から抱える。無理せずそのままストレッチ。



～足の指のケア～

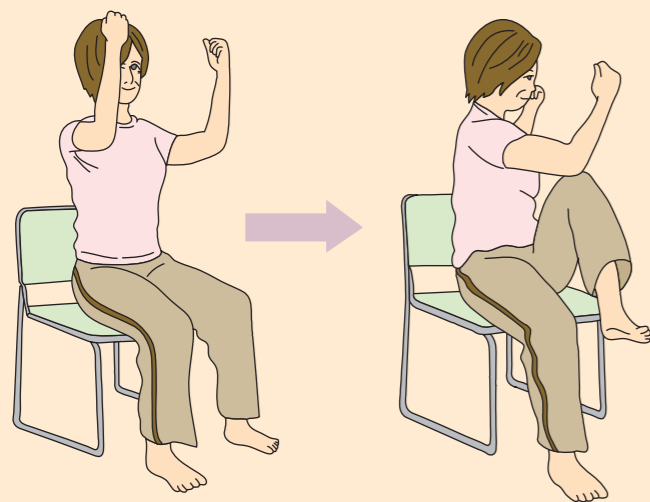
足の指のつけねから1本ずつ曲げたり伸ばしたりする。

※1日1回、自分の足の状態をチェックする。



転倒予防

～ももを上げる力をつける～



ゆっくり左右へ体をひねる。

～体のバランスを保つ筋力を高める～



肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒程保つ。

お問い合わせ先

★シルバーリハビリ体操の詳細や、指導士養成講習会などについては

公益財団法人 茨城県総合健診協会
 シルバーリハビリ体操推進センター (☎029-243-4217) または
 茨城県福祉部 長寿福祉課 (☎029-301-3326) へ
 電話でお問い合わせください。

茨城発

介護予防のための

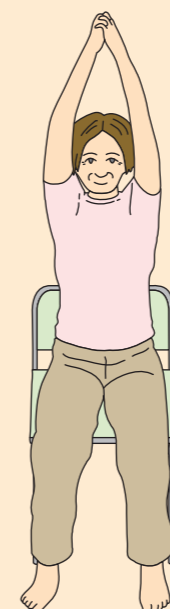
シルバーリハビリ体操

肩こり予防

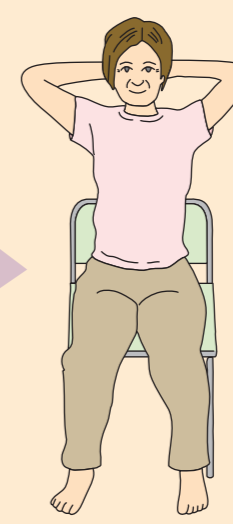
～肩と腕の運動～



両手を組んで背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き、胸を張る。

ポイント

ゆっくりと気持ちよく行ってください。

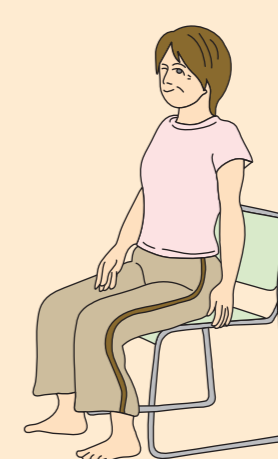
大胸筋をストレッチ



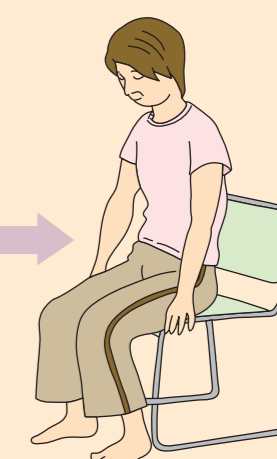
両肩を抱くようにして、肩甲骨の間を伸ばす。



体をゆっくり左右へひねる。



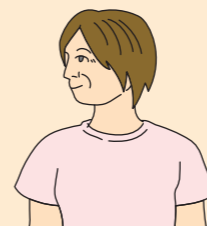
(息を吸いながら) 胸をそらしながら両肩を上げて…



(息をはきながら) 前に肩をストンと落とす。

～首の運動～

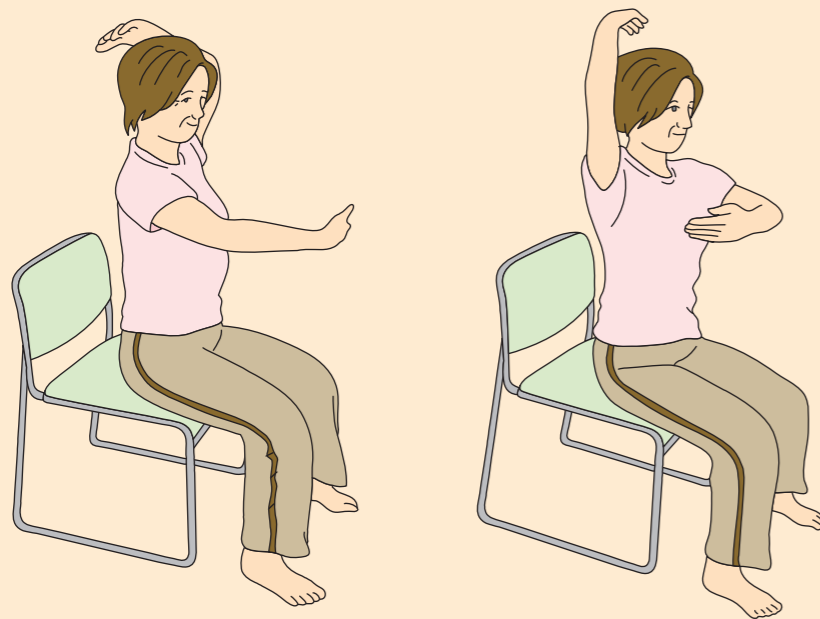
※首の運動はゆっくり行い、伸ばす方を意識することが基本。



肩甲骨周囲の筋肉をやわらかくする

肩の痛みを予防

～肩関節をやわらかく保つための運動～



※手のひらをつねに内側（顔や頭の方）に向けると、肩関節の動きがスムーズに大きくなる。

腰痛予防

～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。組んで上になった脚の方へ体をひねる。



～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。



腰痛予防のためにはお腹の力をつけることが重要です。

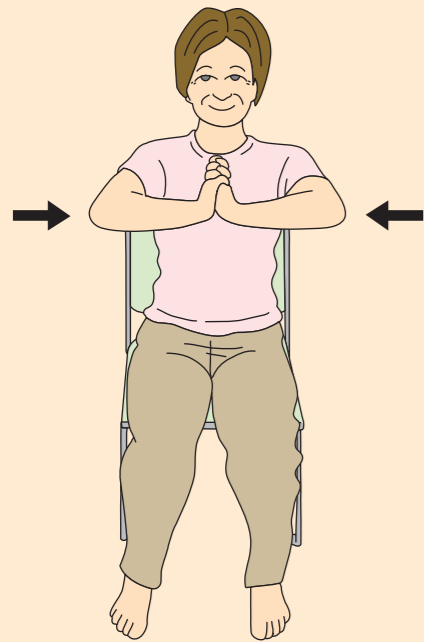
うでの力をつける

ポイント

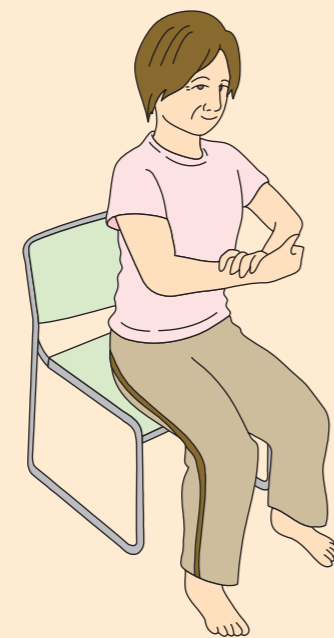
ゆっくりと息をはきながら5秒ほど力を入れます。

～胸の力をつける～

～腕の力をつける～

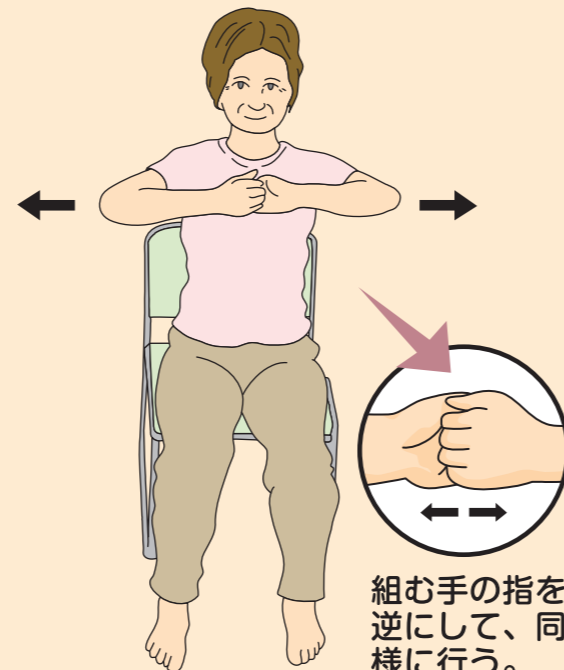


左右の手のひらを押し合うように力を入れる。



両肘を軽く曲げ、左手で右の手首を握り、押し合う。(左右の手をかえて同様に)

～握力をつける～



両手の指を引っ掛けて左右に引き合う。

組む手の指を逆にして、同様に行う。

膝痛予防

～膝まわりの力をつける～

～O脚を予防する～

両手を合わせて両膝の間に入れ、挟み込むように力を入れる。

※股関節内転筋群の強化。この筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因になる。

