

貯筋体操

~ロコモ予防~

①正しい姿勢の確認

〈悪い例〉



〈良い例〉



足は床に
しっかり着ける!

- 背もたれにもたれず、お腹に力を入れて背筋を伸ばしましょう。
- 呼吸を止めず、胸をそらせ過ぎないように注意しましょう。

実施上の注意点

- はじめは体を慣らすことから始めましょう。一度にすべての体操をせず、少しずつ体操の種類を増やしていきましょう。
- 痛みがある場合や、体調が悪いときには無理をしないようにしましょう。呼吸を止めずに行いましょう。
- 体操をして体に異常を感じた場合は、速やかにかかりつけ医に受診してください。

問い合わせ先

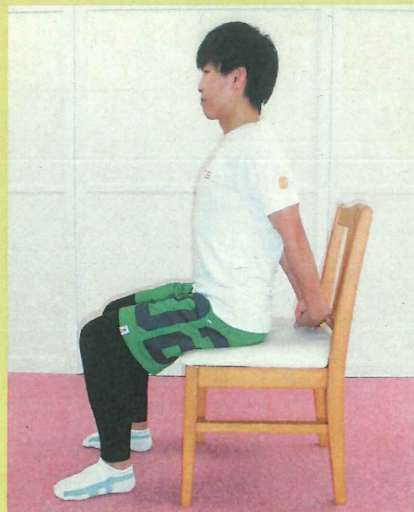
その他、不明な点があればお問い合わせください。

福知山市福祉保健部 高齢者福祉課(24-7073)
健康推進課(23-2788)
京都府中丹西保健所 保健室(22-6381)

平成29年3月



②頭が洗いやすくなる体操 (手があがりやすくなる)

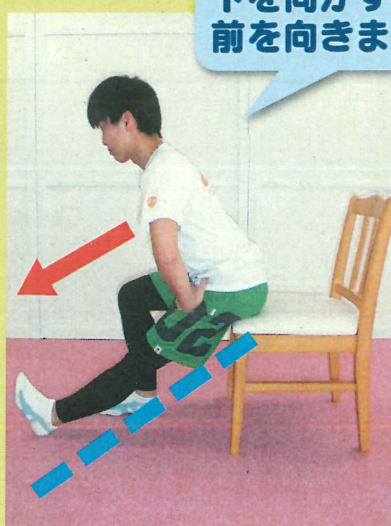


- 手を後ろに伸ばし、肩甲骨を寄せます。



- 大きなボールを抱え込むようにし、おへそをのぞき込みます。
- 息を吐き、おへそを後ろへ引っ込めます。

④下半身を柔らかくし、 歩きやすくなる体操



下を向かず、
前を向きます。

- 片足を前に出し、上半身を前に傾けます。
 - ふくらはぎ・太ももの後ろを伸ばします。
- ※左右交互に行いましょう。

⑤足首を柔らかくし、 歩きやすくなる体操



- 足先で円を描くように、ゆっくり足首を回しましょう。
- ※左右交互に行いましょう。

③棚の上の物が取りやすくなる体操



おしりを
浮かせない。



- 両手を頭の上で組み、ゆっくりからだを倒します。脇腹を伸ばします。

⑥股関節を動かしやすい体操



- 足の付け根からつま先まで扇のようにゆっくり動かしましょう。
- ※左右交互に行いましょう。

⑦手先の器用さ・握力アップ体操



- 腕を前に伸ばし、指を思い切り広げます。



親指は外で握りましょう!

- 次にぎゅっと握ります。

⑧ねこ背予防、肩こり予防体操



- 両腕を前に伸ばします。

引き出しを引くイメージで!



ひじは脇へしめる!

- 胸を張りながら両ひじを後ろに引き、肩甲骨を内側に寄せます。

⑨膝痛を予防する体操



- 椅子の横を持ち、身体を安定させましょう。

つま先を天井に向けましょう!

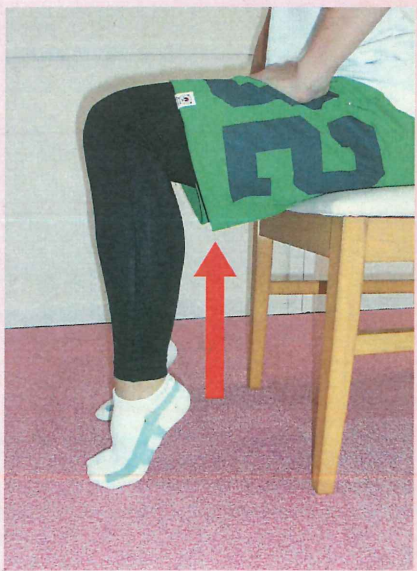


- 片膝が伸びるまで足を上げましょう。この時、背中が後ろに倒れないように注意しましょう。
- 足はゆっくり下ろしましょう。
- ※ 左右行いましょう。

⑩こむら返り、つまずき予防体操



- かかとを床につけたまま、つま先をしっかりと上げましょう。



- 足指を床につけたまま、かかとをしっかりと上げましょう。

⑪足が出やすくなる体操 (歩幅が広がる)

足を上げすぎると骨盤が寝てしまって背中が曲がるので注意しましょう!



- 椅子の横を持ち、身体を安定させます。
- 片足ずつ膝を上げましょう。
- 背中が後ろに倒れないように注意しましょう。
- ※ 左右交互に行いましょう。

⑫失禁を予防する体操

上から見た位置



- 足を腰幅に開きます。片手又は両手で作った握りこぶしを太ももの付け根の位置で挟み、握りこぶしを押し出すようにして、太ももの内側に力を入れます。

