

「転倒予防 体操」について

新型コロナウイルス感染症が流行しています。
手洗いを中心とする感染予防を心掛けましょう。



ただ感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。「動かないこと(生活不活発)」により身体や頭の動きが低下してしまいます。

生活不活発に気を付けて体操を取り入れていきましょう。

転倒予防に必要な筋力を鍛えましょう。

【体操のポイント】

- ☆ 息を止めずに適度にリラックスをしましょう。
- ☆ 息を止めると血圧が上がって心臓や脳血管に負担がかかります。
- ☆ 正しい姿勢で体操を行きましょう。
- ☆ 正しい姿勢で体操を行うことで必要な筋肉が鍛えられ運動効率が上がります。
- ☆ 無理せず痛みが出ない範囲で体操を行きましょう。

裏面をご参照ください……

介護予防のための シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなる「いせいせヘルステクニク」、柔軟性や筋力強化等により体力の維持・向上を図る「いせいせヘルスいっぱい体操」、肩下体操・顔面体操・発声練習など「その他の体操」で構成され、何のためにどの筋肉を使いどの関節をどのように動かすかが明確です。

シルバーリハビリ体操の 3原則

- ① 一度に、無理してがんばり過ぎないこと
- ② 「よくなったから」といって止めないこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

体操の時の 椅子の座り方

両足を床につけ、
背筋を伸ばす。



肩こり予防体操

背中 の筋肉の ストレッチ

※肘が上下に重なるように両肩をつかみ、肩甲骨の間を伸ばす。



※体をゆっくり左右へひねる。



肩の上下運動と リラクゼーション

※息を吸いながら、肩をそらしながら、両肩を上げる。



※息を吐きながら肩をストンと下げる。



転倒予防体操

下肢の 筋力強化

※両手を組み、前方に伸ばす。



※そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる。手が下に下がらないようにする。

ももを上げる 力をつける 運動

※肘を曲げ、脚の前で保持する。



※肘が反対側の上げた際につくように上体をひねり交互に脚を上げる。(左肘と右肩、右肘と左肩)

体操の方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施する。
- 左右を均等に行う。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度に行う。
- 水分補給をしながら行う。

コロナに負けない
体づくりをしましょう！！

