

体力低下を予防しよう！

～自宅で出来る運動 片足立ち編～

初めに

今年度2回目の体力測定が、9月7日から9日に開催されます。
前回は立ち座り編の体操を紹介しましたが、今回は片足立ちの体操を紹介していきます。
ぜひ、体力測定前に行っていき体力低下を予防していきましょう！

片足立ちでわかること

片足立ちは主にバランス能力を見ています。
バランス能力とは転倒しないための能力で、脳や感覚・筋力や骨などを使って私たちは長時間立ったり・歩いたり・走ったりすることが出来ます。



これらのうち、1つでも動きが悪くなると転倒するリスクも増えてしまいます。

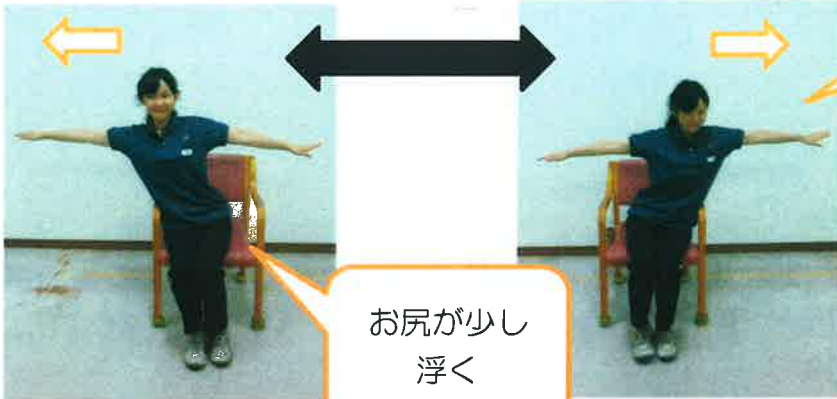
バランス能力を鍛えるために

隣のページにバランス能力を鍛えるための運動を載せています。
出来る限り毎日実施して、転倒なく生活できるようにしていきましょう。



今からはじめよう！体力予防体操！～片足立ち編～

①左右への重心移動訓練

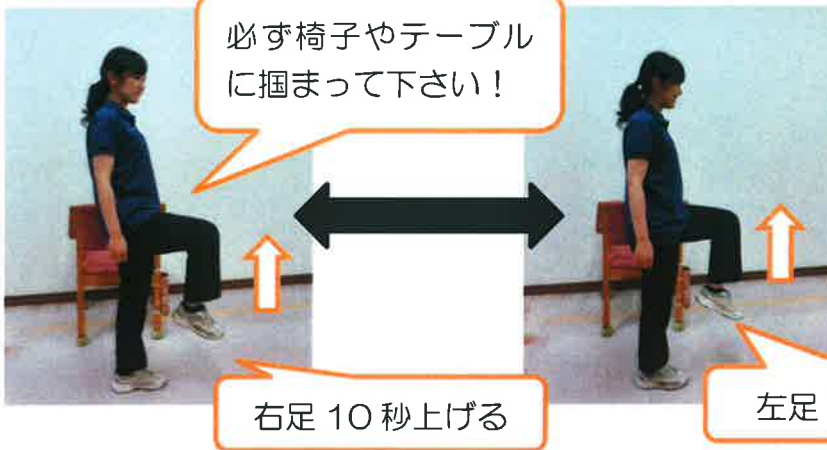


体を真っ直ぐに保った状態で、左右に手を伸ばす

1日10回！

繰り返し行ってみましょう

②片足時間延長訓練



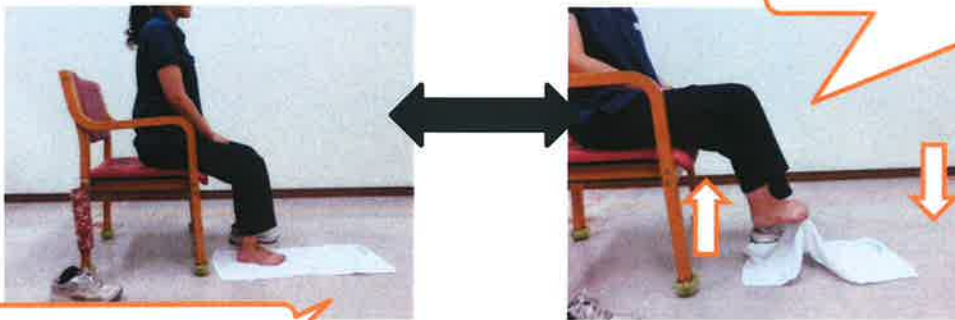
必ず椅子やテーブルに掴まって下さい！

右足 10秒上げる

左足 10秒上げる

左右交互に
1日10秒を5回
行いましょう

③指先の強化訓練



タオルを床に置く

指先でタオルを掴んで持ち上げたら放す

1日10回
左右の指で行いましょう

無理のない範囲で運動して9月の体力測定では前回よりも良い結果を残しましょう♪

次回12月！体力予防体操～5m歩行編～乞ご期待！！

平成29年8月19日 東大泉デイサービスセンター
機能訓練指導員 上川めぐみ

