

# 利府レッシュ体操

年齢を重ねても、筋力、体力を維持・向上することができます！

## 利府レッシュ体操って？

おもりを使用する体操です。0～1.0kgまで5段階で重さの調整が可能で、手首や足首に巻いて負荷をかけることで高い効果が期待されます。イスに座ったりつかまりながら、ゆっくりと行う体操です。

体操を行う目安は週1、2回程度がよいと言われています。自身の体力や痛みの程度に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

## 利府レッシュ体操の効果は？

筋力、体力がつきます。このことで疲れにくくもなり、趣味活動も続けて行うことが可能となります。また、転倒しにくい体づくりにも繋がるため、骨折予防にも効果的です。



お問合せ先

利府町地域福祉課介護福祉係

〒981-0112

利府町利府字新並松4番地

電話：022-767-2198

FAX：022-767-2102

## <準備体操>

### ①深呼吸

鼻から大きく息を吸って、口から大きく息を吐きます。(腕を上げて、下ろします。)

回数：2回



### ②腕上げ

腕をゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。

回数：2回



### ③足踏み

腕や足を振って、4回足踏みをします。それから、肘と膝を交差して1回ずつタッチします。(タッチが難しい場合はそのままもう4回足踏みを)



※体操はゆっくりと行い、1、2、3...と声を出して数えましょう。声を出しながら行うことで、急激な血圧の上昇を防ぐ効果があります。  
※適宜水分補給もしながら、無理せずに自身の体調に合わせ、痛みが生じない程度に行いましょう。一度に頑張りすぎず、継続することが大切です。

## <筋力運動> 手首・足首の順におもいを装着して運動しましょう！

### ①腕上げ

肩の高さまで、肘を曲げずに腕を上げましょう。

回数：10回

効果：  
荷物を上げやすくなる



### ②肘曲げ

ゆっくりと肘を曲げ、ゆっくり下ろします

回数：10回

効果：  
買い物袋を持ちやすくなる



## <筋力運動(続き)>

### ③膝伸ばし

ゆっくり膝を伸ばして、伸ばしたところで足首を起こし、ゆっくり足を下ろします。

回数:  
左右 10 回  
ずつ

効果:  
歩行・階段・立ち上がりがしやすくなる



### ④足後ろ上げ

膝を伸ばしたまま、足を後ろに上げ、ゆっくり下ろします。

回数:  
左右 10 回  
ずつ

効果:  
腰痛予防



腰が反ったり、体が前に倒れたりしないように!

### ⑤足横上げ

足先を正面に向け、真横に足を上げ、ゆっくり下ろします。

回数:  
左右 10 回  
ずつ

効果:  
転倒予防



体が左右にぶれないように!

### ⑥スクワット運動 (おもいは外しましょう)

腕を交差して、ゆっくり立ち上がり、腰を伸ばした後、ゆっくり腰かけます。

回数:  
10 回×2 セット



効果:  
歩行・階段・立ち上がりがしやすくなる

※膝に痛みがある方や足腰の力が弱い方は、イスにつかまって行いましょう!

○筋力運動は、以上 6 項目で終了です。  
ケガの防止のためにも、必ず整理運動も行うようにしましょう。  
また、こまめに水分補給もしながら続けましょう。

## <整理体操>

### ①腕と手首のストレッチ

肘を伸ばして、反対の手で手首の内側を伸ばします。

回数:  
左右 1 回ずつ 15 秒間



### ②太もも裏のストレッチ

膝を伸ばして、背筋をのばしたまま、体を前に倒します。

回数:  
左右 1 回ずつ 15 秒間



### ③足首回し

膝を伸ばしたまま、足首を内回し 4 回、外回し 4 回

