

<筋力運動(続き)>

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

1~4で足を横に上げ、5~8で足を下ろします。

体が左右にぶれないように!



⑥スクワット運動(おもりは外します)

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・立ち上がりやすくなる

1~4でイスから立ち上がり、5~8でイスに座ります。



<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、背筋をのびたまま、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



お疲れさまでした。ケガを防止するためにも、最後は必ず「整理体操」を行いましょう。

利府レッシュ体操(いきいき百歳体操)

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



利府レッシュ体操(いきいき百歳体操)は、準備体操、筋力運動、整理体操の順に3つの運動をします。

※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て、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。

<準備体操>

①から③の各動作を1~8のかけ声に合わせて行い

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

※肩に痛みがある時は無理せず
に!



1~4で腕を上げ、5~8で腕を下ろします。

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回足踏みを続けます。)

回数: 2回

※腰が曲がらないように注意!



肘と膝のタッチでは、5~8のカウントにかけて行います。

<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!(おもいを使用することで痛みが生じる方はおもいなしでも構いません。)①から⑥の各動作を1~8のかけ声に合わせて行います。

①腕上げ

肩の高さまで、肘を曲げずに腕を上げましょう。(両方の腕を一緒に上げます。)

回数: 10回

効果:
荷物を上げやすくなる



1~4で腕を上げ、5~8で腕を下ろします。

②肘曲げ

ゆっくりと肘を曲げ、ゆっくり下ろします。(両方の肘を一緒に曲げます。)

回数: 10回

効果:
買い物袋を持ちやすくなる



1~4で肘を曲げ、5~8で肘を下ろします。

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・立ち上がりやすくなる



1~4で膝を上げ、5~8で膝を下ろします。

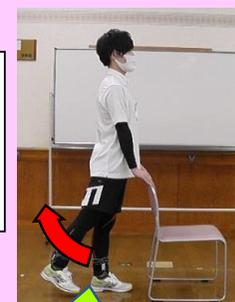
④足後ろ上げ

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



1~4で足を後ろに上げ、5~8で足を下ろします。