

やってみよう 自宅でできる体操！

No.1

新型コロナウイルスによる「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の状態が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。

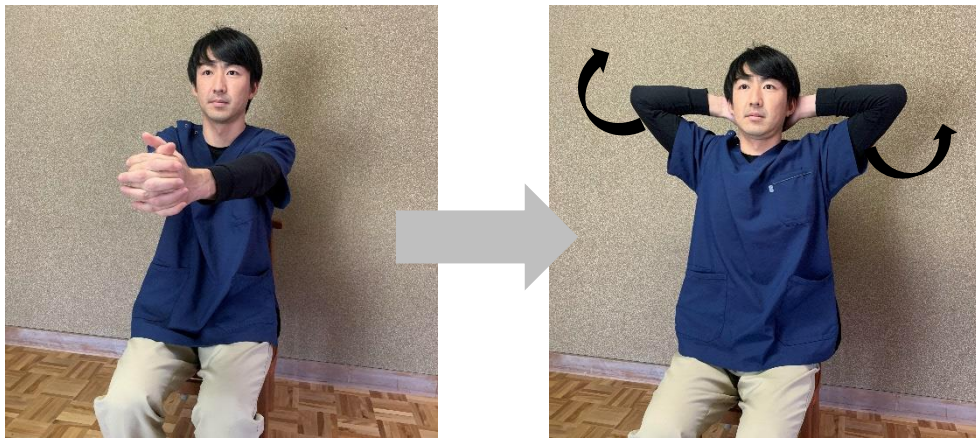
また、転倒などを予防するためにも、日頃から運動が大切です。今回は、厚生労働省でも推奨されており、西伊豆町でも昨年度から実施している体操を紹介します。

シルバーリハビリ体操【椅子で行える運動】

【ポイント】呼吸を止めずにゆっくり行い痛みの出ない範囲で行いましょう。
5～10回ほど行いましょう。

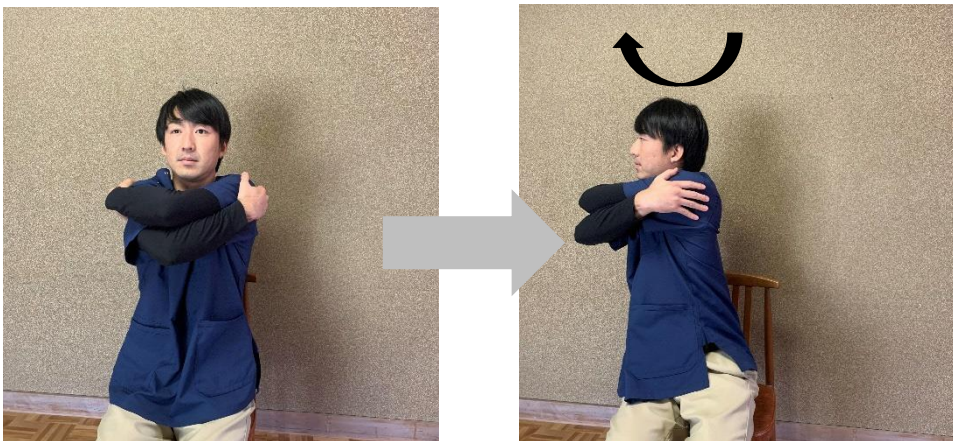
1. 指組み腕上げ、胸反らし 目的:胸の前の筋肉のストレッチ 肩こり予防

- ① 指を組んで肘を伸ばし頭上に挙げ手の平を頭上に乗せる。
- ② 手の平を頭の後ろに回し肘を開き、胸を反らす。



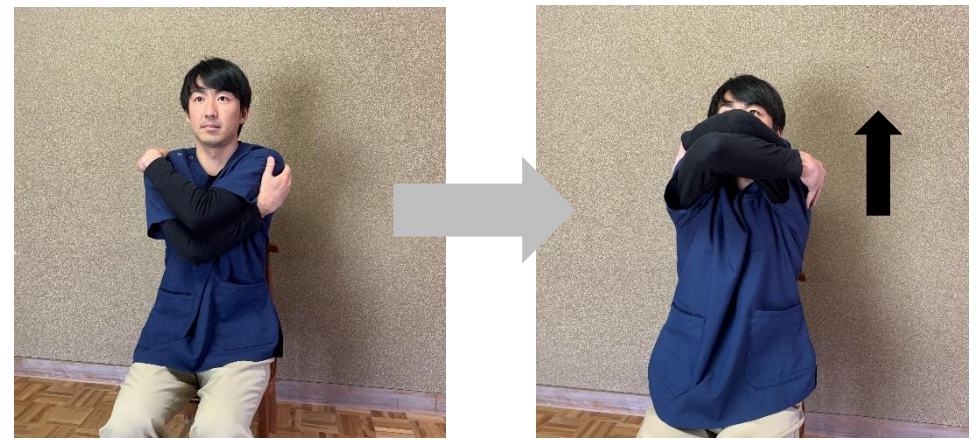
3. からだをひねる運動 目的:脇腹のストレッチ、腰痛予防・歩き方の改善

- ① 肩をつかんでからだをひねる。息を止めないように10～15秒ほど
- ② 左右行う



2. 背中・脇腹の筋肉のストレッチ 目的:衣服の着脱を楽にする

- ① 肘が上下重なるように両肩をつかみゆっくり持ち上げる。
- ② 肩をつかみこんでいくとより肩甲骨の間が広がり背中が伸びる。



4. 首・肩のリラクゼーション 目的:肩痛・肩こり予防

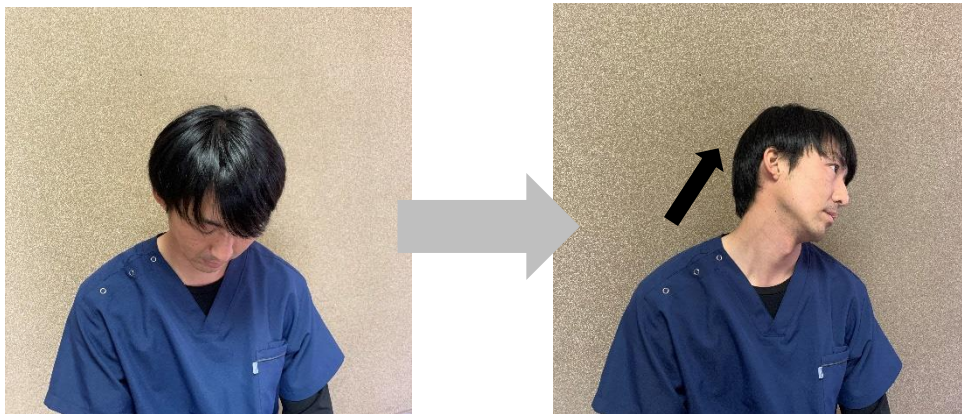
- ① 息を吸いながら肩を上げて、息を吐きながらストンと自然に下す。
少し後方に肩を上げると、より広範囲に筋肉を使うことができる。



5. 首の柔軟性を高める運動 目的:肩こり予防・飲み込みの機能維持

①目を開けて、口を閉じて、伸びている方を意識して首を回す。

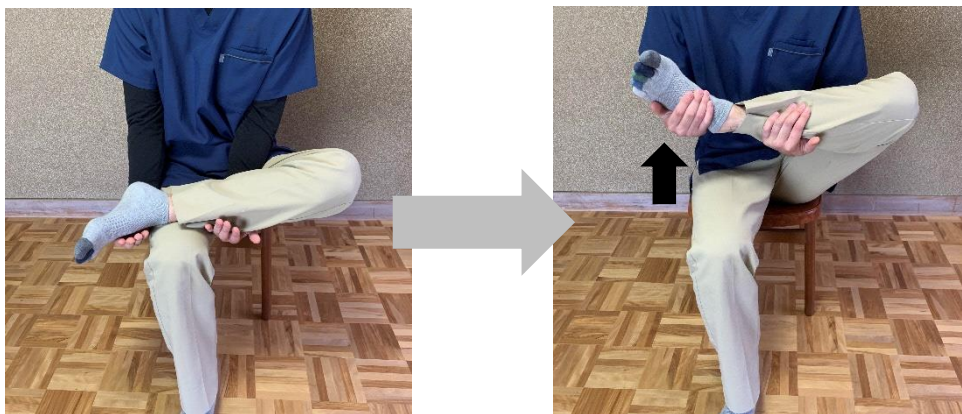
(例えば前に倒す時は後ろ側を意識する)



7. 股関節のストレッチ 目的:股関節周りの柔軟性を維持し床上動作の改善

①手前から足を抱え、かかとをおへそに近づけ持ち上げる。

②余裕がある人は背筋を伸ばす。個人差や左右差があるので無理をしない。



茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル

下記の URL からご視聴できます。

<https://www.youtube.com/channel/UCsIXIyULI6rG47N5auUdPeg>

6. 足部の自己管理 目的:足部を刺激して股関節の柔軟性を高める

①指の付け根から1本ずつ動かす→5本まとめて動かす→足首を回す。

足を1日1回は見て、ケアすることが大切。

足を上げる姿勢は股関節のストレッチもされている。

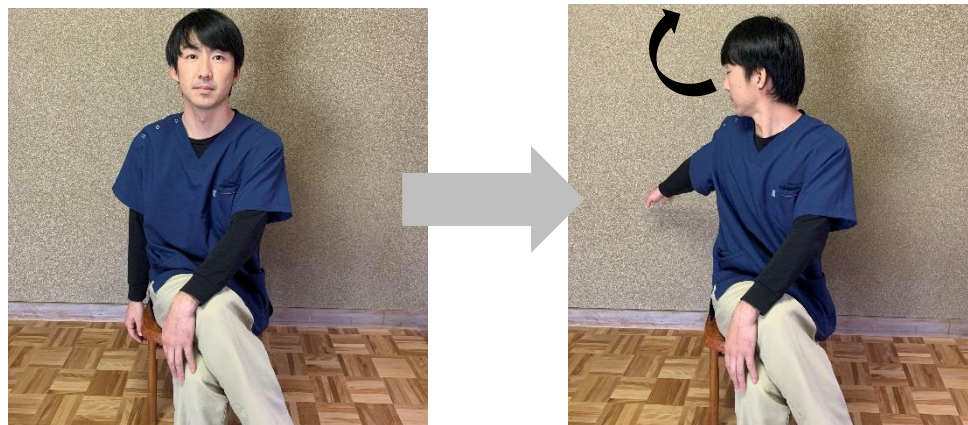


8. 体幹をひねる運動・ストレッチ 目的:腰痛予防・歩き方の改善

①足を組み組んだ足とは反対側の手で膝のあたりを押さえる。

②もう一方の手を前方に伸ばし、指先を目で追いながら組んだ足の方から体をひねる。

※股関節に手術歴がある方は足を組まないで行ってください。



【問合せ先】健康福祉課 介護保険係 (TEL 52-1116)