

胎内市オリジナル介護予防体操 すこやか元気アップ体操

【足の手入れ】 右足の手入れからスタート(指からももの付け根へ)

1 指を1本ずつ “くるくるボン!!”

2 隣同士の指をつまみ、開いて前後に動かす。(親指から小指まで)

3 足の指の間に手の指を入れて、「ぎゅー」と握る。手で握る⇒足の指で握るを、何回か繰り返す。

4 ツボ押し(指先から踵まで)
脳目目耳耳
首・肩
湧泉
ゆうせん ※湧泉…気が泉の様に湧く、疲労回復のツボ

5 両手で足全体を握り、足首から先を内側へ、外側へねじる。足背、足底も伸ばす

6 足全体の力を抜き、足を振る。(ブラブラ 20回)

7 足先の方から膝→ももの付け根に向かって、一方方向にさする!!
下から上へ…ふくらはぎもさわる

8 ジムボールを膝の下に入れ、膝を手のひら全体でポンポンと繰り返し軽く押す。30回程度

【足首周辺・もも前側の筋力アップ】

14 右つま先、左つま先を左右交互にゆっくり10回

大腿四頭筋
前脛骨筋
膝が伸びていると、ももの前面の筋力アップになります。

【骨盤ほぐし】

13 ジムボールから下りて、骨盤を整える。

しなやかなカーブをイメージします。もう一度11を行い正しい姿勢を確認する

【正しい姿勢を作る!!】

12 腹に軽く力を入れ骨盤をたたせ、正しい姿勢をつくりジムボールにのり。ジムボールにのりたまま前へ、後ろへ、横へと骨盤をゆらし、ゆっくりと回す。

後へ
横へ
前へ
横へ

【正しい姿勢を作る!!】

11 お腹周りを意識して少しへこみます。同時にお尻も小さくする。

骨盤をたてる
坐骨を確認
少し膝を曲げてもOK

*右足が終わったら左足へ…
1~10まで繰り返し

ジムボールとは…
空気の量によって柔軟性・弾力性が変わる
柔らかい素材のボール

【膝の手入れ②】

10 両手の親指と人差し指でお皿をつまみ、上下左右斜めに動かす。お皿の周りをほぐします。(無理に動かす必要はありません)

【足全体の運動】

9 ももを両手でさわり、ももの付け根から動くように左右にゆする。(足の指先が左右にしっかりと動いていることを確認!!) 足の力をぬき、膝の下に両手を入れ、膝を軽く持ち上げたら手をはなし、下にストンとおとす。

ゆさゆさを5回程度
上げてストンを2回程度

【O脚解消!! 内もも筋力アップ】

15 内ももにジムボールをはさむ。5秒かけてはさむ。⇒5秒キープ。⇒5秒かけてゆるめる。5回

★尿もれ改善!!
内転筋

【体幹強化!! お尻歩き】

16 ジムボールをはさんだまま、お尻歩き。前へ10歩、後へ10歩を3往復

★体幹のバランスが良くなり転びにくくなります。
10歩を3回でもOK

椅子に座って行う方はその場で30歩!!

【背ばね周辺を整える】

17 上半身を左右にひねる

★床から立ち上がりやすくなります

18 【正しい姿勢チェック】

正しい姿勢
これらが一直線上にある

耳
肩
ももの付け根
膝
くるぶし

【姿勢改善：首の運動】

19 首の後ろに手を組み、足は肩幅に広げます。首を前うしろに動かす。横にたおしたり、横向きをゆっくりと行なう。

椅子に座っていても大丈夫です。

前うしろ
右向き
左向き
右へたおす
左へたおす

【仕上げ】

25 ジムボールを使って体をいやします。あおむけになり

①頭
②肩甲骨
③お尻
④かかと
順番にジムボールを入れゆっくりと身体をほぐし、呼吸をととのえて終了です。

【スマイル体操!!】

24 スマイル体操 足腰の筋力アップと体のしなやかさを高めることに注目して考案した体操。

読み込むとスマイル体操の動画が見られます。

【ロコトレ】

23 片足立ち 左右1分間

22 スクワット ゆっくりと5回

【つま先立ち】

21 正しい姿勢でつま先立ち 腹をしめて、内ももをしめて、お尻をしめて、かかとをつけて、ゆっくりとかかとをあげていきます。ゆっくりおろします。

★ふくらはぎをきたえ、疲れにくい身体になります

【姿勢改善：肩・背中の運動】

20 肩に指先をのせ、肘を大きく回す事を意識して肩関節、背中をゆっくり動かす。前回り、後回り3往復

正しい姿勢で行います。

