

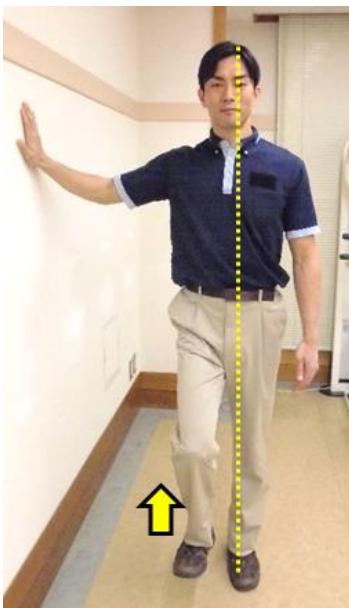
おすすめ健康体操

作成: 船橋市リハビリセンター
〒274-0822 船橋市飯山満町2-519-3
TEL: 047-468-2001
FAX: 047-468-2059
<http://www.funabashi-rehacen.com>



立位で行う運動

● バランス能力を高めるトレーニングです。机やイス、柱等につかまり、転倒に十分注意して行います ● 無理せず痛みがない範囲で実施します ● 呼吸を止めずに行います



片足バランス

<動き方>

壁や机等を支えにして、片足を床から5cm程浮かせます。そのまま30~60秒静止します。

<目的・効果>

股関節、足裏、体幹の筋群を使います。バランス改善効果があります。



1/4スクワット

<動き方>

①両手で壁を支えにします。足の幅は肩幅程度に開きます。

②浅くしゃがみます。この際膝がつま先より前に出ないようにします。

<ポイント>

太ももとお尻の筋力と高めます。バランス改善効果もあります。



ふくらはぎの運動

<動き方>

①両手で壁を支えにします。足の幅は腰幅程度に開きます。

②かかとを浮かせます。

<ポイント>

ふくらはぎと足の裏側の筋肉に効きます。かかとを上げすぎるとバランスを保ち難くなるので、無理のない範囲で行いましょう。



サイドステップ運動

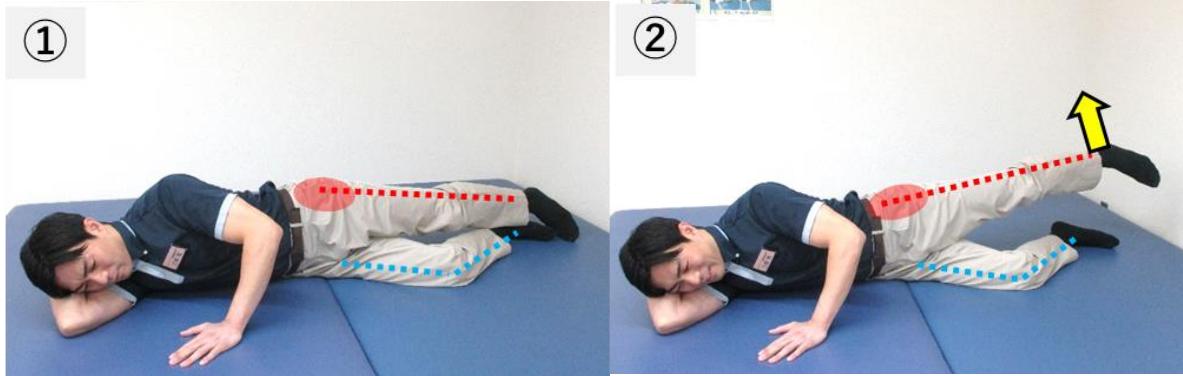
<動き方> ①足を閉じて立ち、両手は壁を支えます。 ②片脚を横に1歩踏み込み、浅くしゃがみます。 ③元の位置に戻ります。 ④逆足も同様に行います。

<ポイント>

左右交互に行います。しゃがむ際は上体を少し前傾させます。下半身の筋力を左右バランス良く鍛えることができます。

床で行う運動

- 反動を付けず、ゆっくりとした動作で痛みがない範囲で行います
- 回数は5～10回程度 ●呼吸を止めずに行います

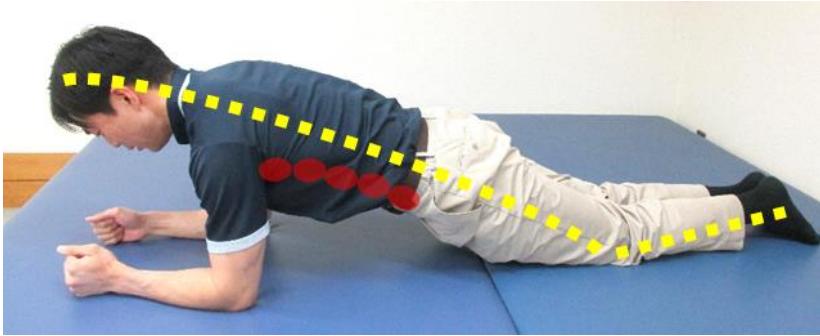


お尻の横側の運動

- ①真横を向いて寝ます
- ②足を真上に上げます

<ポイント>

床側の足は膝を少し曲げバランスをとります。つま先を身体の正面に向けたまま動作します。



身体の前側の運動

<動き方>

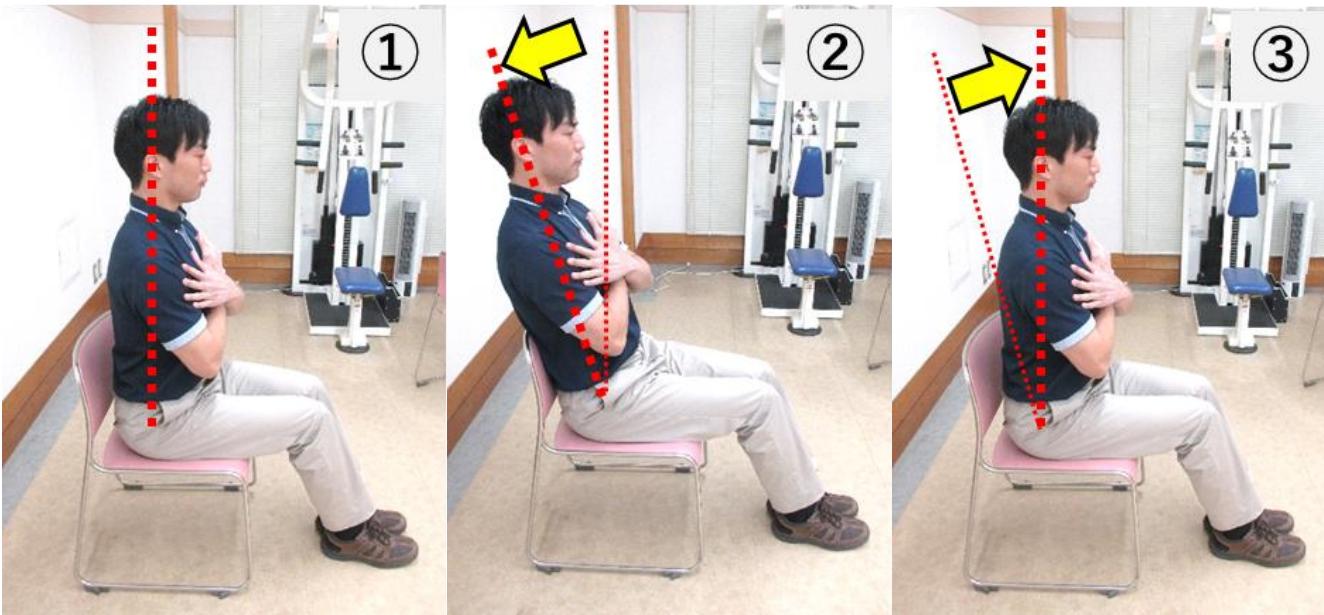
肘は肩幅、膝は閉じます。お腹を硬く引き締めて10～20秒静止します。

<ポイント>

呼吸は止めずに姿勢をキープしましょう。

イスに座って行う運動

- 反動を付けず、ゆっくりとした動作で痛みがない範囲で行います
- 回数は5～10回 ●呼吸を止めずに行います



お腹の運動

<動き方>

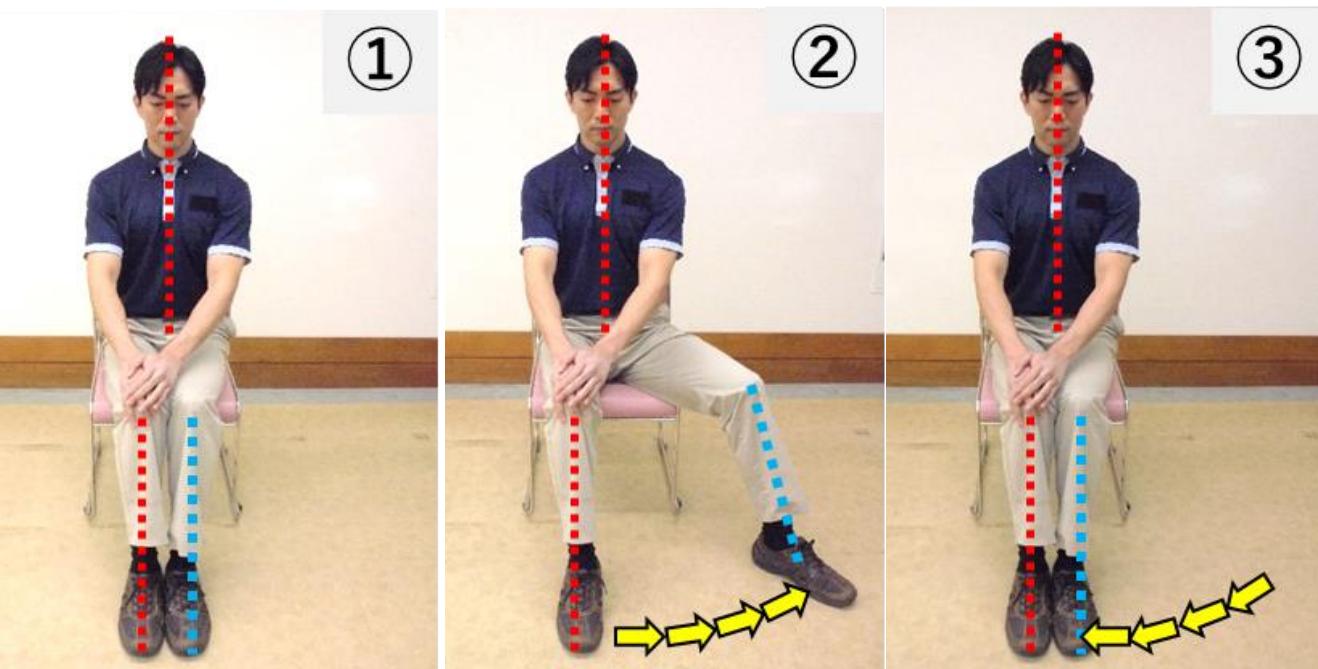
- ①背筋を伸ばし、イスの背もたれから5～10cm浅く座ります。

- ②背筋を伸ばしたまま、背中を背もたれに触れるすれすれまで近づけます。

- ③元の位置に戻ります。

<ポイント>

膝を閉じて座り、背すじは真っすぐ伸ばして行います。背もたれから離れて座るほど強度が上がります。



股関節の運動

<動き方>

- ①両膝を付けて、両手は片方の膝を押さえます。

- ②逆足を外側へ開きます。

- ③元の位置へ戻ります。

<ポイント>

お尻の外側と、ももの内側の運動です。左右別々に行います。動作中は身体を正面に向け体軸がブレないように意識します。