

とすっこ体操



【はじめに】

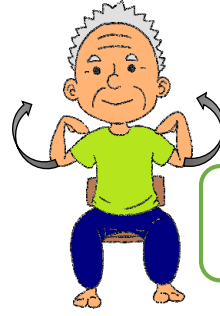
- タオルと椅子を準備してください。
- この運動は、ストレッチ 5 種・筋力強化 5 種で構成されています。
- ご自身の体調に合わせて、無理なく行いましょう。
- こまめな水分補給を行いましょう。
- 運動中は、息を止めないでください。
- 運動中に気分不良や痛みが生じた場合、すぐに中止してください。
- 持病をお持ちの方や体操の実施に不安がある方は、体操を行う前に、かかりつけ医にご相談ください。

ストレッチ

*1~4の運動は、4拍子に合わせて行います。

1. 肩回し

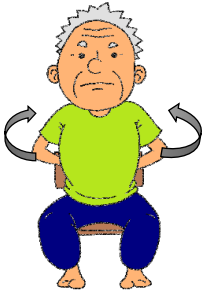
- ☆肩に手を置く。
- ☆肩を大きく回す。
- ★前から後ろに5回、後ろから前に5回行う。
- ☆肩こりの改善に効果的。



(ポイント)

肩甲骨を意識して回しましょう!

2. 胸張り



- ☆背中で手を組む。
- ☆数を数えながら、胸を張る。
- ★4秒×3回行う。
- ☆姿勢の改善に効果的。

(ポイント)

左右の肩甲骨を寄せるように!

3. 脇腹伸ばし

- ☆足をしっかり開いて座る。
- ☆肘をしっかり伸ばして、真横に倒す。
- ★右へ4秒、続けて左へ4秒行い、手をおろす。
- ★3セット行う。
- ☆背骨の柔軟性向上に効果的。



(ポイント)

脇腹が伸びているのを感じよう!

4. ひざ裏伸ばし



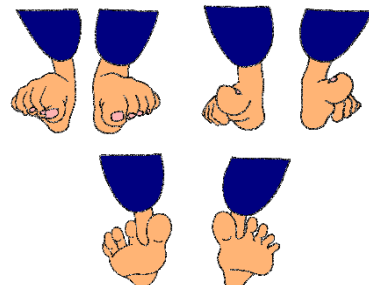
- ☆片方の足を伸ばす。
- ☆かかとは床につけて、つま先を上げる。
- ☆腕が下がらないように、体を前に倒す。
- ★左右4秒ずつ、3セット行う。
- ☆ひざ関節の柔軟性向上に効果的。

(ポイント)

太腿の裏が伸びているのを感じよう!

5. 足ゆび“グー・チョキ・パー”

- ☆裸足で行う。
- ★「グー・チョキ・パー」を10回行う。
- ☆足ゆびの柔軟性向上、バランス能力向上に効果的。



筋力強化

* 1~4 の運動は、4 拍子に合わせて行います。

1. お腹まわり・股関節の筋力アップ



☆椅子に手を置き、体を支える。

☆背中は、背もたれから離す。

★「上げる→保持→下げる→一呼吸」を左右交互に 10 回行う。

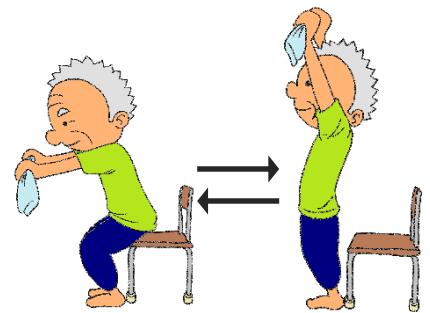
☆腹筋を強化し、腰痛軽減に効果的。

2. 立ち上がり運動

☆背筋を伸ばして座る。

★「立つ→背伸び→腕下げ→座る」を 10 回行う。

☆足全体の筋力強化、立ち上がり力の向上に効果的。



3. おしりの筋力アップ



☆椅子を持ち、体を支える。

☆膝は伸ばしたまま行う。

★「上げる→保持→戻す→一呼吸」を左右交互に 10 回行う。

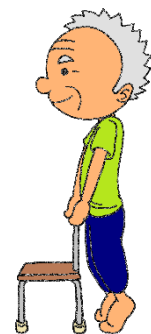
☆片足立ちバランスの向上、歩行能力の向上に効果的。

4. かかと上げ運動

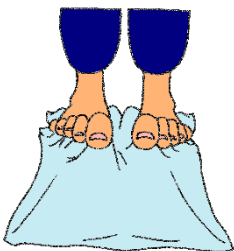
☆椅子を持ち、体を支える。

★「上げる→保持→下げる→一呼吸」を 10 回行う。

☆ふくらはぎの筋力強化、バランス能力・歩行能力向上に効果的。



5. タオルギャザー



☆椅子に座って、裸足で行う。

☆足のゆびを使って、タオルをたぐり寄せる。

☆一枚分をたぐり寄せたら、タオルを広げる。

★10 回行う。



【お問い合わせ先】

鳥栖地区地域リハビリテーション広域支援センター（学校法人緑生館）

〒841-0074 佐賀県鳥栖市西新町 1428-566

電話：0942-87-5595

FAX：0942-87-5597

担当：熊谷・北島・山炭