

みんなで出来る「介護予防」!

～椅子に座って出来る準備体操・ストレッチ体操編～

準備するもの: 椅子

1. 深呼吸

息を大きく吸って、大きく吐きます
吸う時は胸を張り、吐く時は背中を丸めます
2回～3回行いましょう



2. 首の運動

①首を前に倒す ②首を後ろに倒す ③首を右に倒す ④首を左に倒す
⑤首を右にねじる ⑥首を左にねじる をそれぞれ 5 秒間行います
その後、⑦首を右回り⑧左回りに2～3 回まわします



3. 肩の挙上運動

肩を上にくめるように上げ、ストンと落とします。
10 回を目安に行います



4. 肩甲骨を伸ばす運動

右腕を反対側に伸ばし、左手を右肘に沿え、
左手で右腕を胸に押し付けます。
これを左右 5 秒ずつ、2 回繰り返しましょう。



5. 肩をまわす運動

両肩を前方に 5 回・後方に 5 回回します
出来るだけ大きく回しましょう



6. 身体をひねる運動

椅子の背もたれの右側を両手でつかみ、
右側に身体をひねります。
この時に首も一緒にひねりましょう。
5 秒間行い、左側も同じように行います。



7. 身体を前後に倒す運動

両手を組んで、身体を前に倒します。
出来れば床に手をつけましょう。
5 秒行い、そのまま身体を後ろにそらします。
それぞれ 2 回ずつ行いましょう



8. 手首を回す運動

両手を組んでぐるぐると回しましょう。
そのあと手を離し、ぶらぶらします。



9. グーパーの運動

- ①はじめに手もとをグー、伸ばした方をパーで
交互に 10 回運動します。
 - ②その後、手もとをパー、伸ばした方をグー
にして、交互に 10 回行います。
- *アレンジで、速いしたり遅くしたりでも OK です



10. 指先の運動

1から順に20まで指折り数えていきましょう。

＊アレンジとして、20から逆に数えたり、2の倍数などで行ったり、速く行ったりもしてみましょう。



11. 股関節のストレッチ

両手で膝を抱えて、5秒間保持します。
左右2回ずつ行いましょう。



12. ももうらのばし

右足を前に伸ばし、膝を曲げないようにして、
ゆっくりと両手をつま先の方に伸ばします。
息は止めないようにして5秒間。
その後左側も行い、それぞれ2回行いましょう。



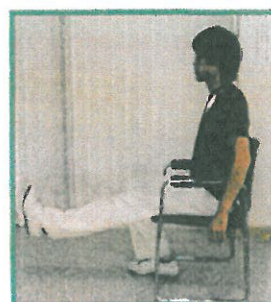
13. もも上げ

左右交互に10回もも上げをします。この時、
身体が後ろに反らないよう気をつけましょう。
交互に行ったら、両脚にも挑戦してみましょう。



14. 膝のばし

もも上げ同様、左右交互に10回膝を伸ばします。
この時、身体が後ろに反らないよう気をつけ、
つま先を自分の方に持ち上げるようにしましょう。
交互に行ったら両脚にも挑戦してみましょう。



15. かかと上げ

両足首同時にかかとを上げます。
20 回行いましょう



16. つま先あげ

両足首同時につま先を上げます。
20 回行いましょう



17. つま先・かかと交互上げ

つま先を上げたらかかとを上げるを繰り返し、
10 回行いましょう。



18. 足首を回す

足首を膝の上にのせて、ゆっくりとまわしましょう。
足を上げるのが大変な場合は下でまわしましょう。



19. トントン

全身を手でゆっくりと叩いてほぐしてあげましょう。



20. 深呼吸

最後に深呼吸して終了しましょう。