

# 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



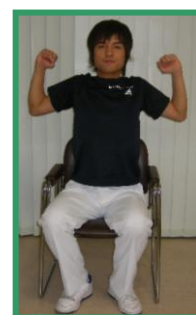
## 4. 肩甲骨を伸ばす運動

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。

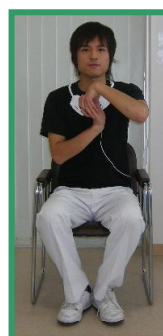
それぞれ2回ずつ行いましょう



## 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まで指折りで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に気をつけ、  
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

足首を膝の上に乗せて、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。