

みんなで出来る「介護予防」！

～マット運動編～

準備するもの: マット (畳であれば不要)

1. 寝ながら深呼吸

息を大きく吸って、大きく吐きます

2 回～3 回行いましょう



2. 膝を曲げる運動

あおむけになり、両手で膝を抱え、

膝を曲げます。痛みのない範囲で 10 秒程

行い、反対側も行います。

できれば 2 セット行いましょう。



3. ももの裏を伸ばす運動

あおむけになり、両手でももをもって裏の筋肉を伸ばす運動です。膝が曲がらないように注意しましょう。痛みのない範囲で 10 秒程行い、反対側も行います。できれば 2 セット行いましょう。



4. 開脚・前屈運動

両足を広げ、膝が曲がらないようにしながらゆっくり身体を倒していきます。息を吐きながら 10 秒間保持し、2セット行います。



5. からだひねり運動

あおむけになり足を反対側へ回し身体を捻っていきます。息を吐きながら 10 秒間保持し、2セット行います



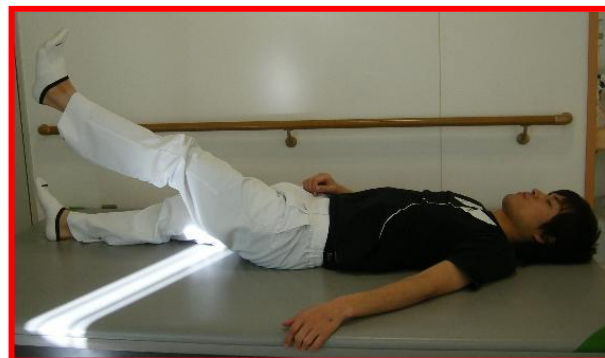
6. からだ反らし運動

うつぶせになり、肘をついて顎を引きながら
ゆっくりと身体を反らしていきます。腰に痛みが
でた場合は中止するか、加減してください。



7. 足持ち上げ運動（あおむけ）

あおむけで脚を持ちあげます。あまり高く
持ち上げず、その場で 10 秒間保持します。
できれば 2～3 セット行いましょう。



8. 足持ち上げ運動（横向き）

横を向いて脚を持ち上げます。7と同様に
あまり高く持ち上げず、その場で 10 秒間
保持します。できれば 2～3 セット行いま
しょう。足は気持ち後ろ側へ持ち上げましょう。



9. お尻持ち上げ運動

あおむけで、お尻を持ち上げます。

おしりをなるべく高く持ち上げられる
ようにしてください。その場で 10 秒間
保持し、できれば 2～3 セット行いましょう。



10. 四つ這いでの運動①

「腕伸ばし」

四つ這いの姿勢から腕を伸ばしていきます。

左右交互に5秒間保持し、できれば

2～3 セット行いましょう。



11. 四つ這いでの運動②

「脚伸ばし」

四つ這いの姿勢から脚を伸ばしていきます。

左右交互に5秒間保持し、できれば

2～3 セット行いましょう。



12. 四つ這いでの運動③

「腕・脚伸ばし」

四つ這いの姿勢から腕と反対の脚を伸ばしていきます。左右交互に5秒間保持し、2～3 セット行いましょう。



13. 膝立ちステップ

両膝立ちの状態から片脚を前方に振り出します。

左右交互に 10 回行いましょう。

