

みんなで出来る「介護予防」!

～棒体操編～

準備するもの:棒・椅子

1. 腕挙上

棒の両端を持ち両腕を挙上し、

5秒保持します



腕挙上

2. 身体左右傾け

1. のまま身体を横に倒します。

5秒保持し、また反対側へ倒し、これを

2回繰り返します。



右側屈



左側屈

3. 身体前屈・後屈運動

棒の両端を持ち、身体を前方へ倒し、
5 秒間その後後ろへ反らし 5 秒間を
2 回繰り返します。



前屈



後屈

4. 身体ねじり運動

棒を背中に回し、両端を肘にかけ、
身体を右へねじり、5 秒間、その後左へ
ねじり 5 秒間を 2 回繰り返します。



右ねじり



左ねじり

5. 肘伸ばし運動

棒を振りかぶるようにして、そこから

天井に向けて棒を伸ばします。

これを 10 回行います。

余裕があれば数を増やしましょう。

開始位置



終了位置



6. 棒またぎ (前後・左右)

棒を床に体と水平に置き、それを両脚で

またぐように 10 回行います。

その後、棒を床に体と垂直に置き、

同様に左右にまたぐように10回行います。

余裕があれば数を増やしましょう。

前後またぎ



左右またぎ



7. 肩たたき・ももたたき

最後に肩やももを叩いてあげましょう

肩たたき

