

介護予防のための シルバーリハビリ体操

腰痛予防体操

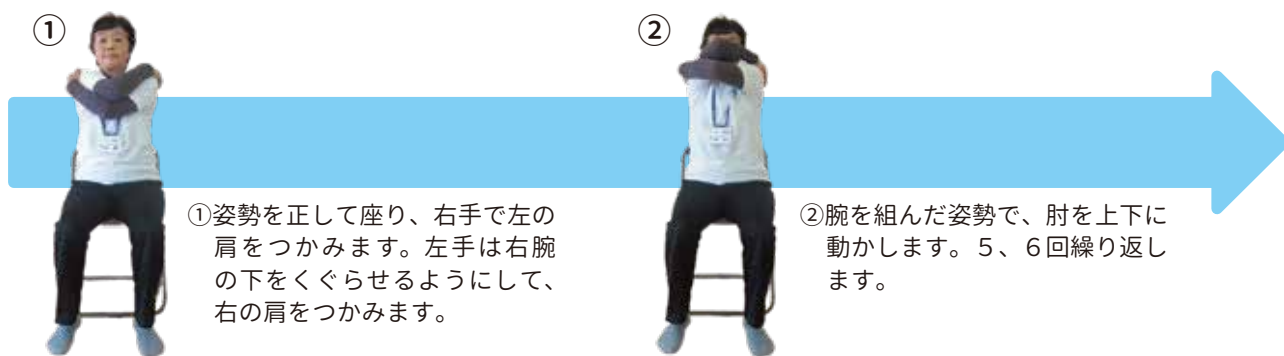


- ①仰向けになり、両膝を立てます。 ②立てた膝を揃えたまま左側へ倒し、顔は反対側に向けます。呼吸をしながら15秒～20秒程度保持します。 ③反対側も同様に行います。

◆注意点◆

腰痛や股関節痛がある人は無理しないで行ってください。

肩痛・肩こり予防体操

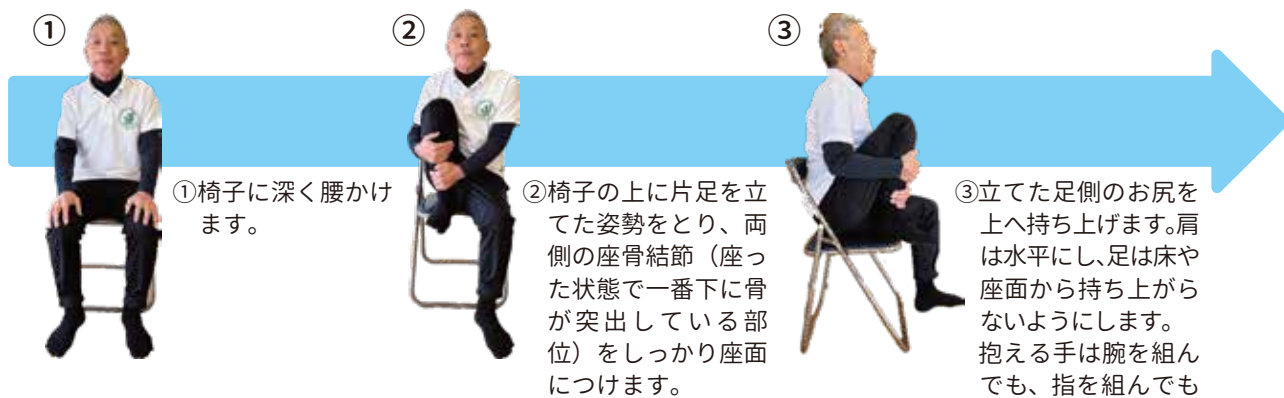


- ①姿勢を正して座り、右手で左の肩をつかみます。左手は右腕の下をくぐらせるようにして、右の肩をつかみます。 ②腕を組んだ姿勢で、肘を上下に動かします。5、6回繰り返します。

◆注意点◆

- 息は止めずに行ってください。
- 肩に痛みのある人は無理せず行ってください。
- 腕の組み方はどちらの腕が上でもよいです(必ずしも腕を組みかえる必要はありません)。
- 肘が上下に重なるように両肩をつかみます。

転倒予防体操



- ①椅子に深く腰かけます。 ②椅子の上に片足を立てた姿勢をとり、両側の座骨結節（座った状態で一番下に骨が突出している部位）をしっかり座面につけます。 ③立てた足側のお尻を上へ持ち上げます。肩は水平にし、足は床や座面から持ち上げないようにします。抱える手は腕を組んでも、指を組んでもかまいません。

◆注意点◆

- 股関節痛や膝関節痛がある方は、無理をせずにおこなってください。
- 足があげられない方は、前方にもう一つ椅子を置き(補助椅子)、足を乗せてみてください。
- 転倒には十分注意してください。

介護 予防

人生100年時代を
元気に暮らすために
体操をしませんか



シルバーリハビリ体操って？

シルバーリハビリ体操は「立つ、座る、歩く」など日常生活の基礎的な動きをもとに関節や筋肉の動きを良くする体操で、高齢者が心身ともに健康で過ごせるように考案された体操です。誰の助けを借りることなく、健康的に日常生活を送ることができるようになったり、健康寿命を延ばすために体操をはじめてみませんか？

シルバーリハビリ体操の特徴

いつでも・どこでも
体力に自信のない人
でもできる

立つ・座る・歩くなど
日常生活の動作が
ラクになる

腰痛、膝痛、肩こりの
予防ができる

シルバーリハビリ体操の目的と効果

目的

筋肉のストレッチ・強化、関節の柔軟性を高める、バランス力の強化、足の筋力アップ、誤嚥(ごえん)予防

効果

腰痛予防、膝痛予防、転倒予防、肩こり・肩痛予防など健康な人にも役立つ体操を多数紹介しています。日常動作を楽にする効果があります。

○椅子に座って行う体操

日常生活動作がぎこちない方、肩や膝など運動器官に慢性の痛みのある高齢の方を対象に、筋力強化等を行います。

○立って行う体操

下肢筋力の強化とバランス力アップを行います。

○床に座って行う体操・寝てする体操

主にストレッチを中心に行います。

○誤嚥(ごえん)・失禁を予防する体操

食べ物を飲み込むための力をつける体操を行います。



体操を継続して効果を体験してみませんか？