

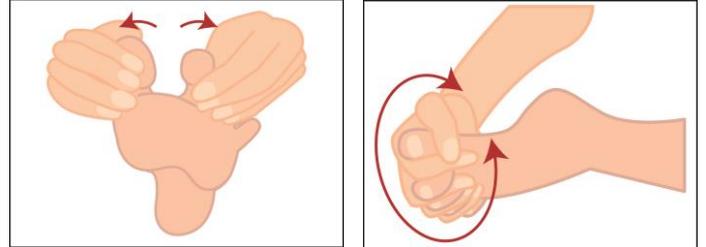
- 手順： 1. 準備運動（体の手入れ）
2. ストレッチ・筋力アップ運動・バランス運動
3. リズム運動
4. 整理運動 5. 痛みのケア（別紙）

1. 準備運動(体の手入れ)

①足趾周り

- ・足の指を1本ずつ動かす
- ・足の指の間に手の指を入れて握ったり曲げ伸ばし

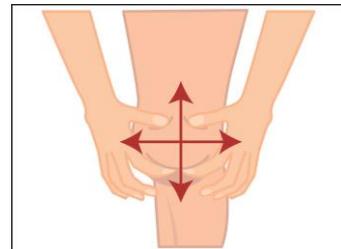
足趾の力は転倒予防に役立ちます！



②膝周り

- ・両手の指でお皿をつまんで上下左右に動かす
- ・両手で膝を圧迫しながら膝の曲げ伸ばし

膝痛予防に役立ちます！



③首肩周り

- ・両手で首の後ろを圧迫しながら首の曲げ伸ばし

肩痛予防に役立ちます！

注：必ず首を圧迫しながらゆっくり動かす



2-1. ストレッチ

①股関節周り

- ・手で股関節を圧迫しながら股関節を外側内側に動かす（背臥位）

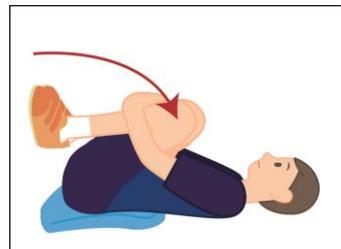
注：股関節の外側を圧迫しながらゆっくり動かす



②背骨周り

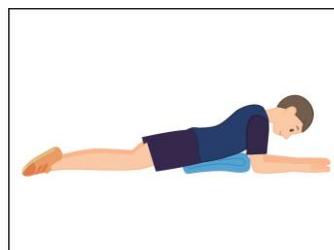
- ・両手で両足を抱え込む（背臥位）

注：殿部にバスタオルを入れると腰痛予防
両足を抱え込む、緩めるを繰り返す



- ・体をそらす（腹臥位・座位）

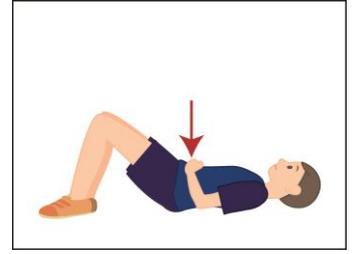
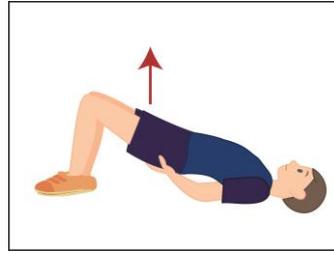
注：腹臥位では脇をしめて腰の力を抜く
座位では背中にクッションを入れて行う



2-2. 筋力アップ運動

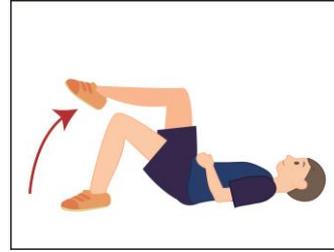
① 殿部、腹部の筋

- ・両手で殿部を圧迫しながら殿部を挙上
注：殿部を挙げ過ぎない
- ・腹部を凹ませながらお尻をすぼめる
注：下腹部を両手で圧迫しながら行う



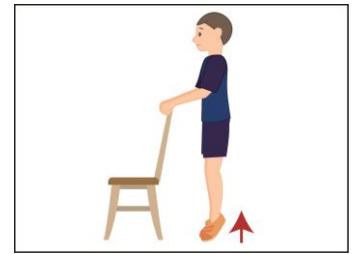
② 股関節の筋

- ・腹部を両手で圧迫しながら片足ずつ挙げる
(背臥位・座位)
注：圧迫した腹部を使うように足を挙げる



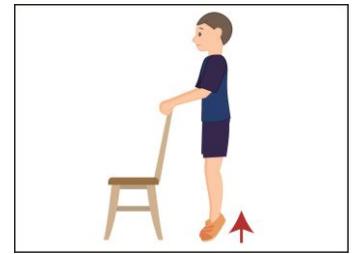
③ 首の筋

- ・顎を両手の親指で上に押しながら首を曲げる
注：顎を引くようにしながら行う



④ 足関節の筋

- ・膝を伸ばしたまま踵を挙げる (立位)
- ・膝を曲げてはのまま踵を挙げる (立位)
注：転倒予防のために何かにつかまりながら行う



2-3. バランス運動

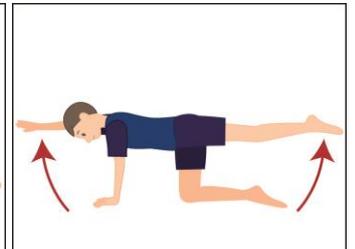
① 座位

- ・クッション等に座りながら体を前後左右に動かす
注：両手で軽く床を押えながら行う



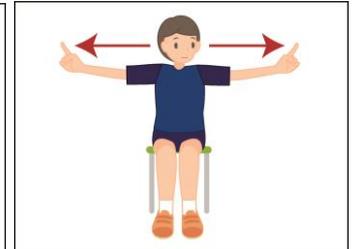
② 四つ這い位

- ・対側の手と足を低く挙げる (右手-左足, 左手-右足)
- ・対側の手と足を高く挙げる (右手-左足, 左手-右足)
注：お腹を軽く凹ませながら行う



③ 片足立位

- ・片足で立つ (左右順番に行う)
注：転倒予防のために何かにつかまりながら行う



④ バランスの神経運動

- ・左右の人差し指を順番に見る
注：頭部を左右にゆっくり動かす

3. リズム運動

リズムに合わせた運動 (別途4つの運動のCDを使用)

4. 整理運動

楽な姿勢で目を閉じてクールダウン (別途音楽のCDを使用)