

☆ <自己チェックリスト>の質問事項8・9・10を「いいえ」と回答

次の3つの運動を行いましょ

「歩く能力を高める体操」

目的: 腸腰筋と腹斜筋の強化

※ 腸腰筋とは、腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉群の総称

※ 腹斜筋とは、脇腹に位置する筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、肘を曲げ、胸の前で保持
- ② 膝が肘につくように左右交互に持ち上げる
- ③ 「1」でつける／「2」で戻す／「3」で反対をつける／「4」で戻す
または、「123」でつける／「4」で戻す
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・肘は胸の前の高さを維持して膝をしっかりと持ち上げる。
- ・上体をひねるときは、肘で迎えに行かずしっかりと上体をひねる。
- ・できる人は肘が反対の膝につくように上体をひねって行う。



できる人は上体をひねる

「立って動く運動」

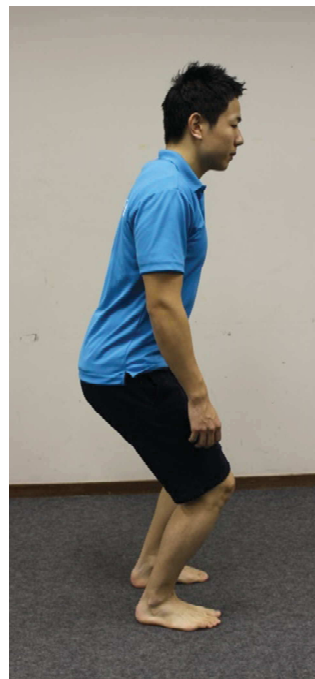
目的: 下肢筋力・バランス力の強化

【方法】

- ① 膝を緩めて立ち、(1)前後(2)左右に移動する
足は、出してそろえるようにして各方向へ進む
- ② 方向転換は、90度ずつ足を出して1周する

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・調理作業時等の安定につながる。
- ・転倒予防にもなる。



「バランス能力を高める運動」

目的:腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

【方法】

- ① 壁や椅子の近くに立ち、軽く支える
- ② 肩を水平にし、膝を伸ばしたままで足底を床から離す
- ③ 「1」で上げる／「2」で下ろす、または、「123」で上げる／「4」で下ろす
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

・股関節の部分を真上に引き上げるイメージで行う。

