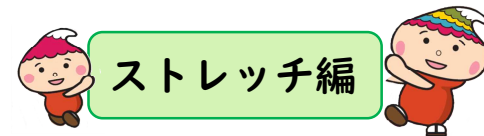
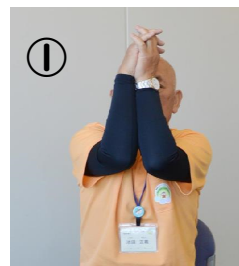


お家でシルバーリハビリ体操！

- 一度に無理して頑張らないようにしましょう。
- 「良くなったから」といってやめないようにしましょう。
- 効果が現れなくても、あきらめないで続けましょう。



❁ 肩こり・肩痛予防（肩のまわりを柔らかくします） 数回



肘を合わせて



力を抜きます

① 指を組んで両肘を合わせて
ゆっくり「1. 2. 3」

② 「4」で両肘を離します。
※力を抜くだけです！

❁ 肩こり・肩痛予防（肩のまわりを柔らかくします） 1～4を2回程度



① 指を組んで
肘を伸ばします。



② 肘を伸ばしたまま
ゆっくりと頭上に上げ
しっかりと伸ばします。

③ 手の平を
頭に乘せます。

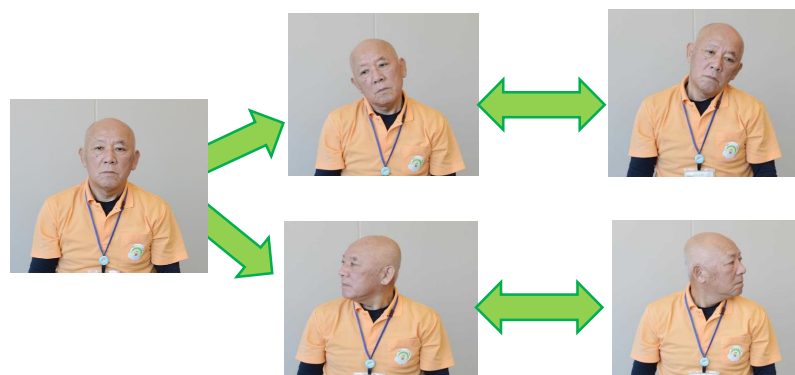


④ 手の平を
頭の後ろにまわし
肘を開いて
胸を反らします。



※15～20秒伸ばしたら、①にもどります。

❁ 肩こり・肩痛予防、嚥下体操（首のまわりを柔らかくします） 片側2回程度



① 耳たぶが肩につくように
首を真横に倒します。
反対の首筋が伸びます。
反対側も行います。

② 首をひねり、
顔を真横に向けます。
反対側も行います。

※目を開け、口を閉じます。ゆっくりと伸びている側を意識しましょう！

❁ 腰痛予防など（腰のまわりを柔らかくします。） 片側2回程度



①



②

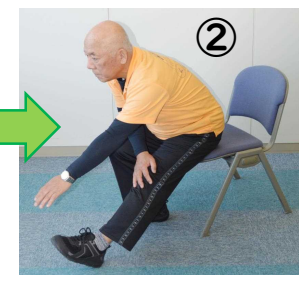
- ① 足を組み、反対の手で膝を押さます。
組んだ足と同側の手を前に伸ばします。
- ② 指先を目で追いながら、
組んだ足側に体をひねります。
ひねった位置で15～20秒止めます。

※股関節痛のある方等は、足を組まずに行います。

❁ 腰痛・膝痛予防など（太ももの裏側を柔らかくします。） 片側2回程度



①



②

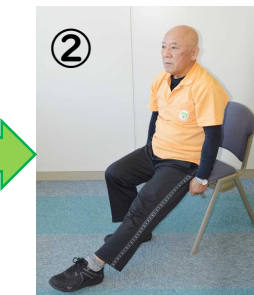
- ① 椅子に浅めに腰掛けます。
片方の足を伸ばし、反対の手を添えます。
- ② 伸ばした足側の手を伸ばし、
お腹が太もものに近づくように倒します。
目線は、伸ばした手の先です。
足首の力は抜きます。
太ももの裏が伸びているのを感じましょう。

※背筋は伸ばしたまま、
15～20秒止めます。

❁ 転倒予防など（足首を柔らかくします。） 数回繰り返します



①



②



③



④

- 片側の足を伸ばして踵をつけ、足首を交互に動かします。
- ②つま先が床に付くように倒し、「1・2・3」「4」で力を抜きます。
 - ④つま先が自分のほうに向くように曲げ「1・2・3」「4」で力を抜きます。
- この動作を数回繰り返します。

❁ 足のケアなど（足指の動きと股関節を柔らかくします。）



片方の足を反対側の膝の上にのせます。
※難しい人は、自分が楽な姿勢で行います。

- ① 指の付け根から一本ずつ動かします。
- ② 5本まとめて動かします。
- ③ 足首を回します。

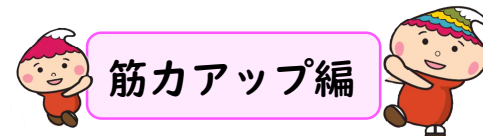
※1日1回は行いましょう！

① 指を曲げて

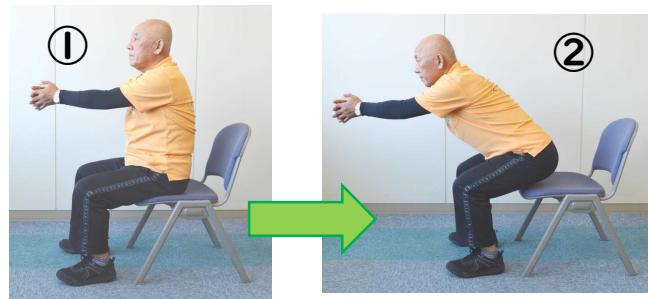
① 指を伸ばす



お家でシルバーリハビリ体操！



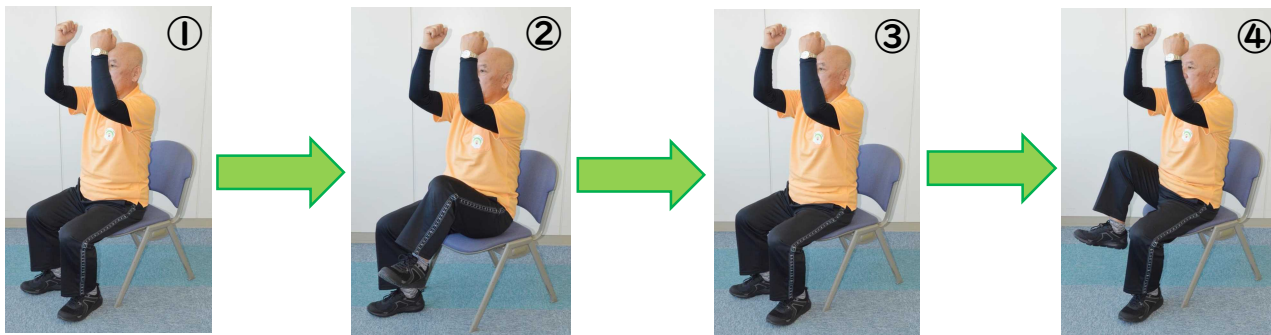
❁ 足の筋力とバランスカアップ（椅子からの立ち上がりを楽しめます）



- ① 椅子に浅めに腰掛けます。
指を組んで腕を伸ばします。
- ② 体を前に倒しながら、重心を前に移し、
お尻を持ち上げます。
(立ち上がる必要はありません)
目線は、伸ばした手の方向です。

※お尻はゆっくりとあげて、ゆっくりと下ろします。

❁ 足の筋力アップと転倒予防 交互に8回程度

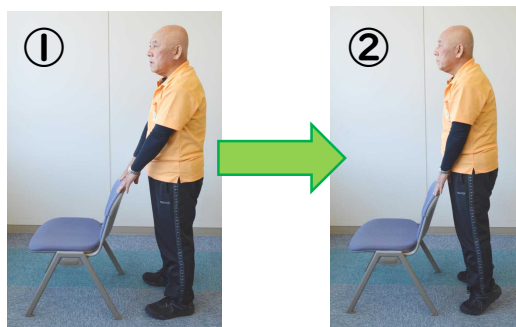


椅子に浅めに腰掛けます。

図のように両腕を構え、同側の肘と膝を交互にタッチします。

「1」足を上げ肘とタッチ、「2」足を下ろす。「3」「4」反対側も同様に行います。
肘は下げずに足を上げます。（肘と膝がつかなくてもかまいません。）

❁ 足の筋力アップと血流改善 2～3回程度



- ① 椅子や机など、支えになる物につかまり、
肩幅に足を開いて立ちます。
- ② ゆっくりと息を吐きながら踵を上げて、
6秒程度保持します。

※バランスを崩しやすいので、目は開けておきましょう！

❁ お尻、太もも裏の筋力アップと腰痛予防 2～3回程度



両膝を立て、お尻を持ち上げます。
お尻を上げた状態で6秒程度保持します。

※腰が反り過ぎないように注意しましょう！

お家でシルバーリハビリ体操！



●シルバーリハビリ体操の

YouTubeによる動画配信が始まりました。



<<https://www.youtube.com/channel/UCsIXIyULI6rG47N5auUdPeg>>
<https://www.youtube.com/channel/UCsIXIyULI6rG47N5auUdPeg>

●茨城県立健康プラザ

ホームページからも視聴できます。



http://www.hsc-i.jp/04_kaigo/top.htm

～ 自宅で過ごされている皆さんへ ～

- ・可能な限り、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・家の周りの散歩などを積極的行いましょう。
- ・電話などを利用して、会話をしましょう。



自粛生活の中で不安を感じることがありましたら、
熊野町地域包括支援センターに相談しましょう。



熊野町地域包括支援センター
820-5615



モデル：熊野町シルバーリハビリ体操指導士会 池田会長

令和2年3月

熊野町高齢者支援課：820-5605