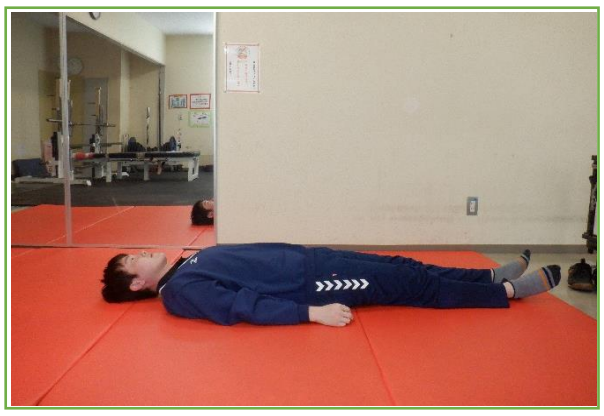
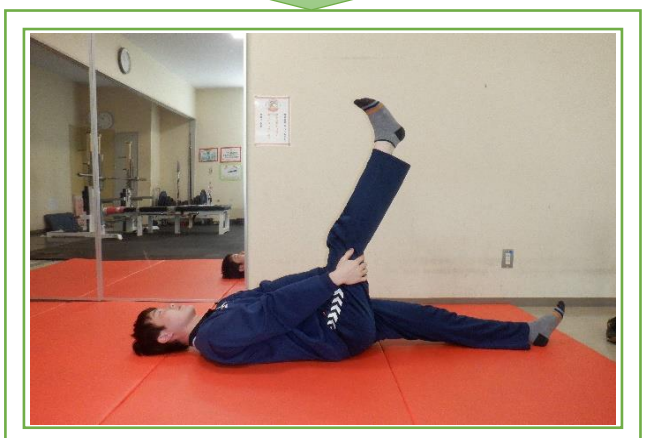
下半身の運動(寝ころんだ状態)

ストレッチ編



足をあげる



・反対の足は地面から浮かないように。
・膝を曲げずしっかり伸ばした状態
・腰が地面から浮かないように

足をあげる

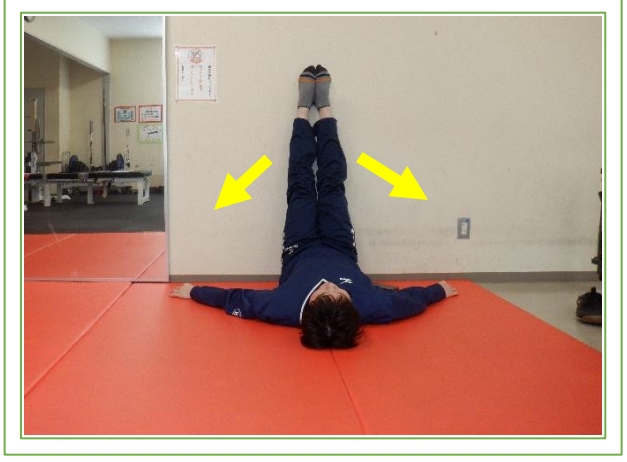
・反対の足は地面から浮かないように。
・膝を軽く曲げた状態

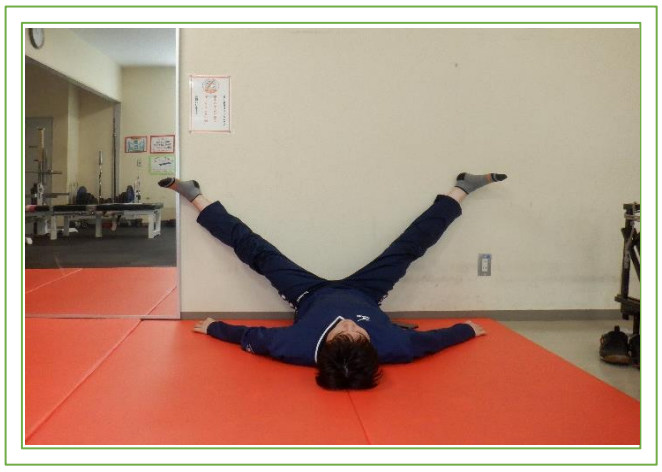
タオルを使ってやってみよう！
ふくらはぎや太ももにタオルをかけてやると腰に負担がかからない

注意点

・必ず息は止めずに呼吸をしながら
・ゆっくり5秒かけて伸ばす
・痛みを感じたらやめる
・無理に伸ばさない

トレーニング編

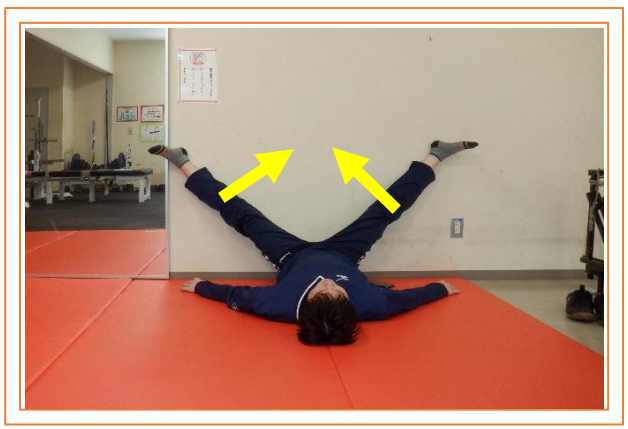




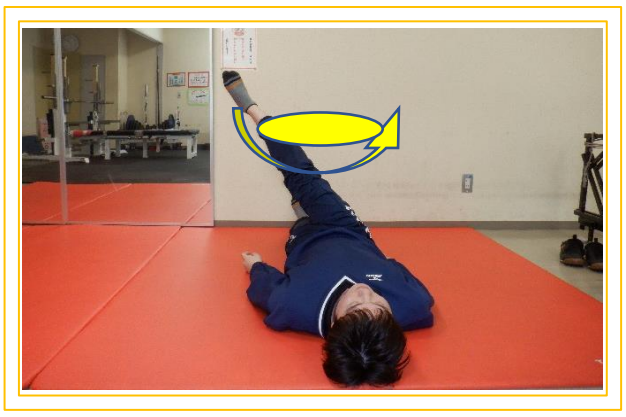
方法：① 足を天井に向けてあげる
②両足を外側に開いて閉じる
※足を支えれない場合は壁につけながら行うと簡単です。

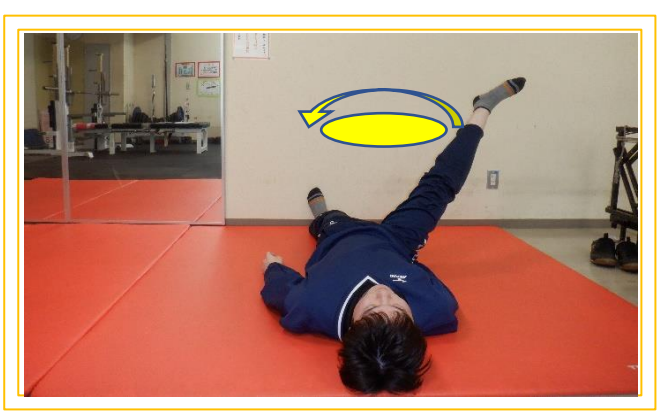
速さによる効果の違い

・2秒かけて開閉→むくみ解消など
・10秒かけて開閉→筋トレ



方法：① 足を天井に向けてあげる
②両足を外側に開いて閉じる
③閉じる際に足をクロスさせる
※クロスさせるときは手前に来る足を右左変えながら行いましょう！





方法：①片足を天井に向けてあげる
②足で円を描くように動かす
※ゆっくりと大きく円を描くと股関節のストレッチにもなります。

TVを見ているとき・お昼寝する前・ダラダラとしているときに試してください！
トレーニングの後は使ったところをしっかりとほぐしてあげてください。
お子さん・お孫さんがいる方は一緒に楽しんでやってみてはいかがですか！

兵庫県立障害者スポーツ交流館

兵庫県立障害者スポーツ交流館

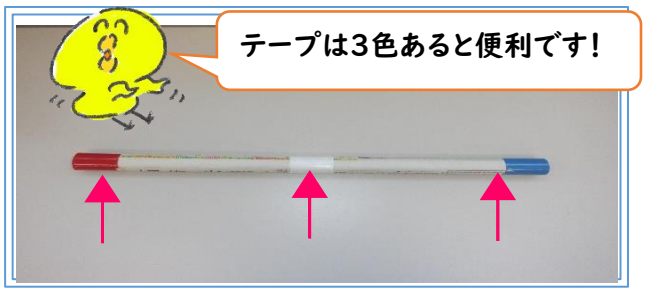
上半身の運動

新聞棒体操で肩こり解消、姿勢改善しましょう 2

新聞棒の作り方

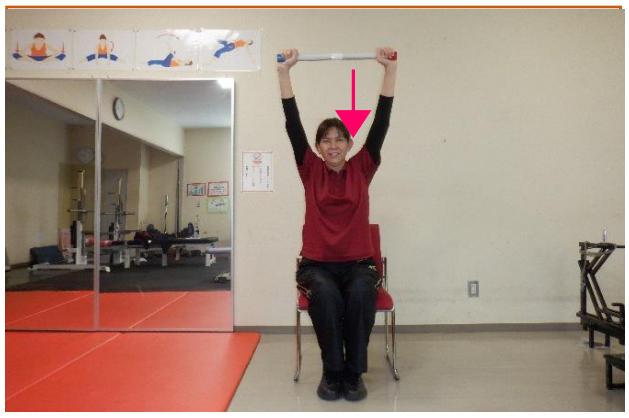
訂正

前回、「新聞の折り目が芯になるように丸めます」とお伝えしましたが、折り目を巻き終わりにしてください

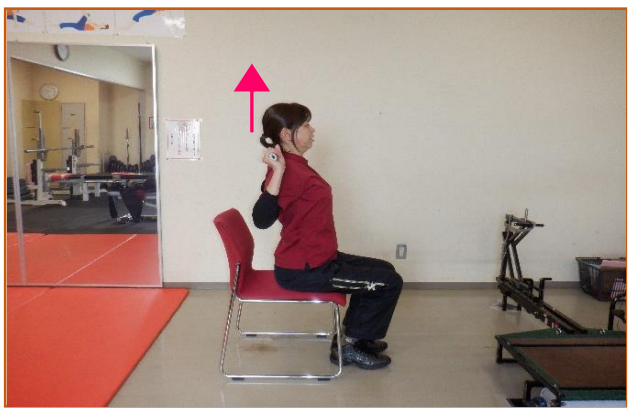


両端と真ん中をテープで止めます

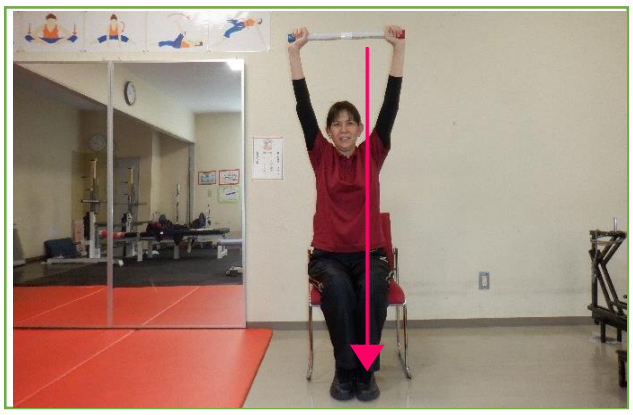
①バンザイから胸張り体操　　10回程度
両手で棒を持ちバンザイします
バンザイから頭の後ろに下ろします



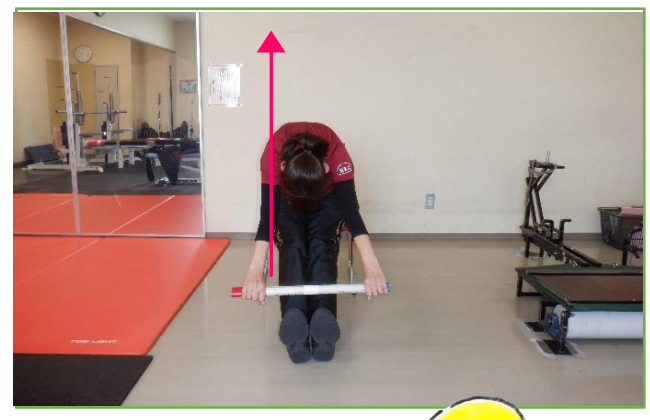
胸を張ります



②バンザイから前屈体操　　10回程度
両手で棒を持ちバンザイします
両足まで下ろします

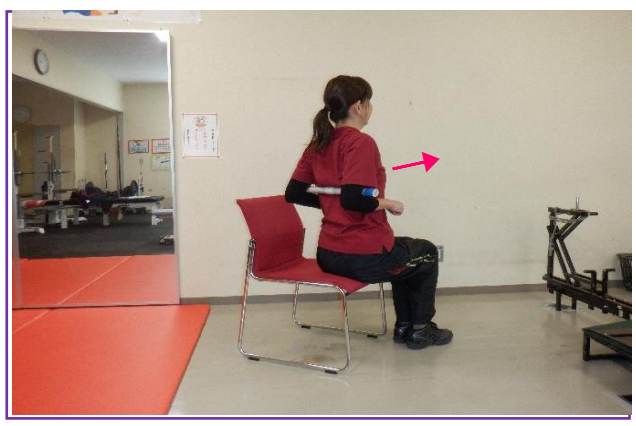


前に倒れます

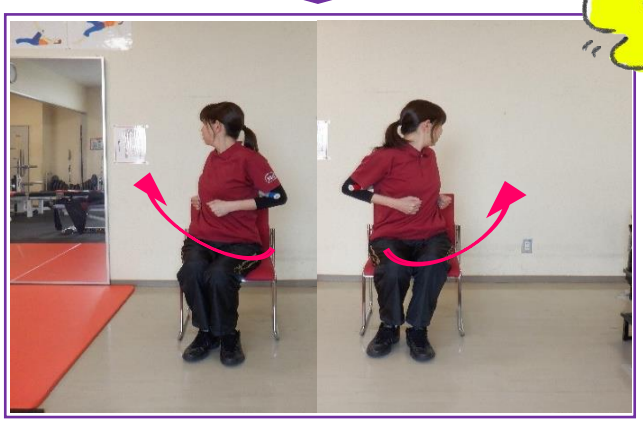


肩や腰が痛む方や、途中で痛くなったら中止してください

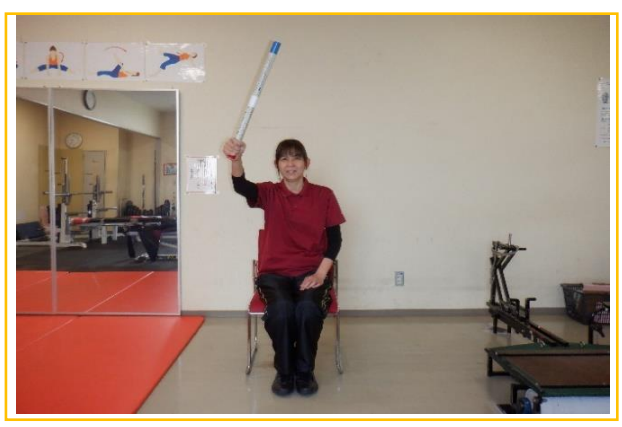
③胸張り～横振り体操　　左右10回程度
背中で棒を挟み胸を張ります
左右に体を回します



右に向きます

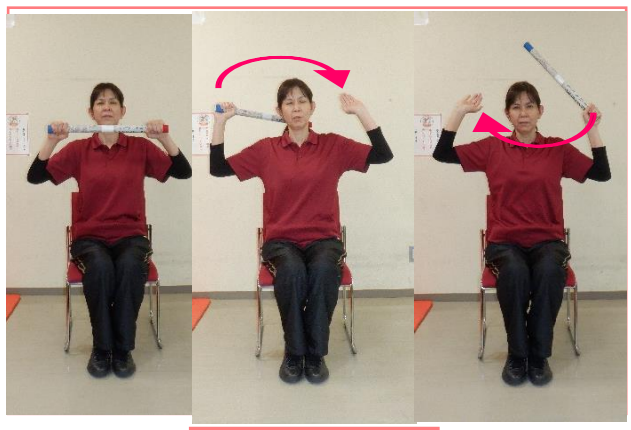


④体回し体操　　左右10回程度
片手で棒を縦に持ち、上から下に棒を渡す
下から上に棒を渡す（左右を変えます）



上から下へ
下から上に

⑤体回し体操②　　10回程度
体の周りを回します



首まわり
腰まわり

新聞棒で認知症予防！

①棒立てバランス（右手左手）
②下から上にキャッチ
③縦半回転（180°）
④縦一回転（360°）

1

2

3

体　幹 トレーニング前 の ストレッチ編 2

トレーニングの効果を
最大化するために
必要なことは
「 ストレッチ 」

ストレッチはケガなどを防ぐ
「 障害予防 」だけでなく

体の可動域を増やし、
また… 体 幹 を鍛える要素も!!

⚠ 注 意 点 ⚠

- 必ず息は止めずに呼吸をしながら
- ゆっくり5秒かけて伸ばす
- 痛みを感じたらやめる
- 無理に伸ばさない

脚を開き、ヒザに両手を置く

片方の肩を体の前へ

① いすに座り下半身を固定し、
　肩を前へ出すイメージでひねる。
② 目線もひねった方向へ

ポイント

- 股関節 と 背中 を意識する
- 伸ばしているときにゆっくりと息を吐く

背筋を真っすぐし、ヒザを曲げる

転倒予防トレーニング 編

重要! 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう!

片足立ち

◎ バランスが改善する
◎ 脚の骨密度の改善
◎ 脚の筋力を強くする

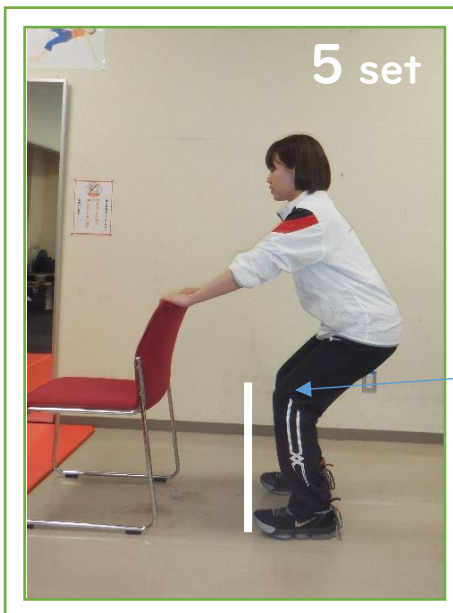
1 分 キープ

① 必ず何かにつかまり、
　床に足がつかない程度に片脚を上げる。
② 反対側の足も同じよう行う。

メモ

1分 の片足立ちで
53分 歩くのと
同じ効果があります

5 秒で下して
5 秒で上げる



スクワット

◎ 歩くために大切な
　お尻・太ももの筋力を強くする

① 必ず何かにつかまり、
　いすに座るように、腰を後ろに引く。
② ヒザは軽く曲げる。

注意

ヒザがつま先より
前に出ないようにしましょう

兵庫県立障害者スポーツ交流館