

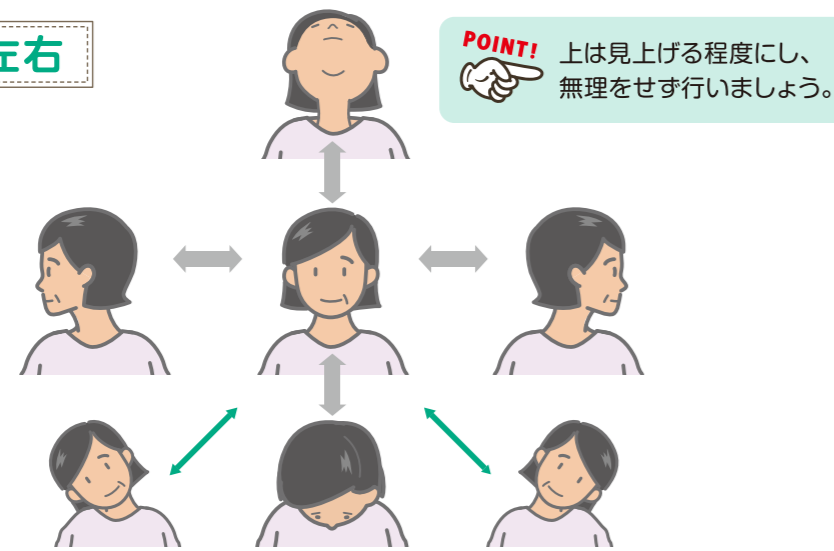
首の運動

首の左右倒し、前後左右

- 【効果】
- 首回り柔軟
 - 肩こり予防・改善

各5回

首を左右、前後に倒します。どちらか痛みや違和感の無いほうから先にゆっくり倒し、次に違和感のある方を倒します。



POINT! 上は見上げる程度にし、無理をせず行いましょう。

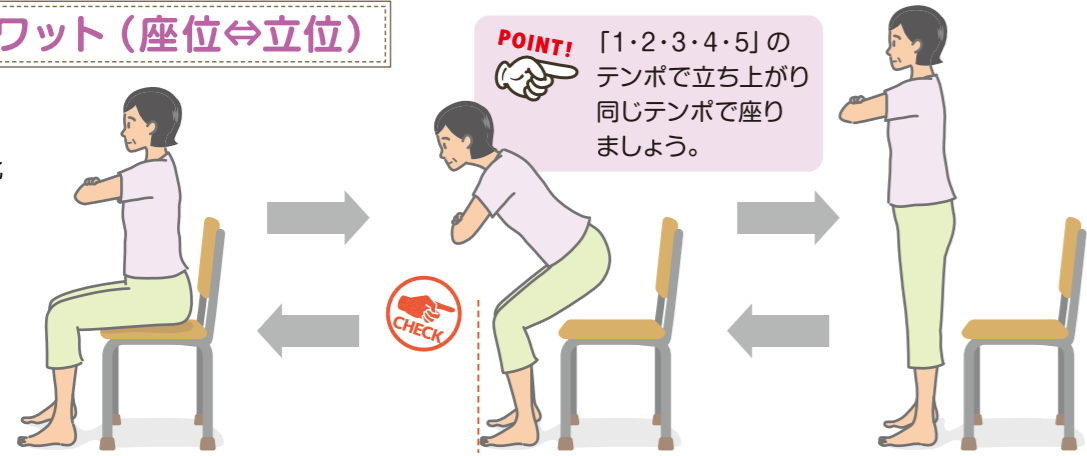
立って行う運動

前屈スクワット（座位⇄立位）

- 【効果】
- 太ももの筋力強化
 - お尻の筋力強化

10回

足を肩幅に広げ、手を胸の前または頭の後ろで組み、目線は正面を向きます。背筋を伸ばしたまま上体をやや前に傾けて立ち上がります。戻るときは膝がつま先より前に出ないように、ゆっくりしゃがみます。

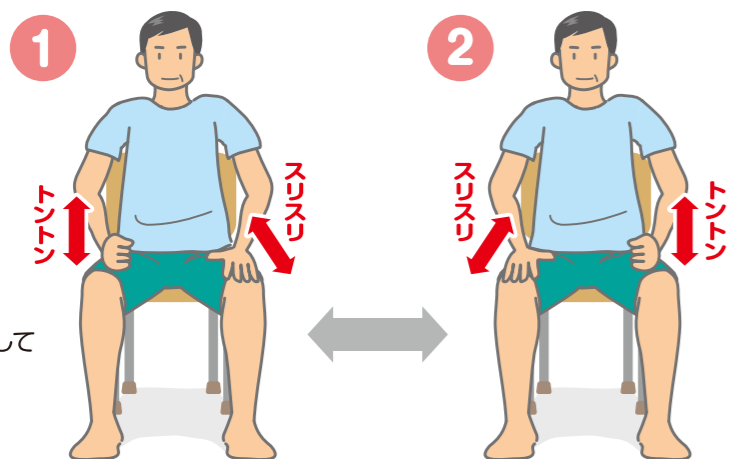


POINT! 「1・2・3・4・5」のテンポで立ち上がり同じテンポで座りましょう。

脳トレチャレンジ! 「スリスリトントン」

- 【効果】 □ 脳の活性化

1 右手はグーにして太ももを上下に「トントン」と軽くたたき、左手はパーにして太ももを前後に「スリスリ」させる動きを同時に行います。



「1・2・3・4」の掛け声で左右を切り替えて行います。

2 右手はパーにして太ももを前後に「スリスリ」させ、左手はグーにして太ももを上下に「トントン」と軽くたたき動きを同時に行います。

ころばぬ先の健康体操はどこでできるの？

区内7か所で開催している「ふれあい介護予防教室」ほか、地域の自主グループ活動の中で実施しています。

また、自宅でも体操に取り組むことができるよう体操を収録したDVD配布（無料）もしています。詳細については、区HPまたは下記までご連絡ください。



▲ふれあい介護予防教室の様子



▲自主グループ活動の様子



▲DVDに関するHP



ぜひ一緒に活動しましょう！お待ちしております！



▲サポーターのみなさん

ころばぬ先の健康体操は誰が教えてくれるの？

区が養成している「ころばぬ先の健康体操サポーター（区民ボランティア）」が、高齢者向けの集まりの中で体操指導を行っています。サポーターは体操初心者でも問題ありません！みんなで楽しく活動しますので、ご興味のある方は下記へお問合せください。



▲サポーターに関するHP

台東区役所 福祉部
高齢福祉課 介護予防担当

お問合せ先

電話 5246-1295
FAX 5246-1179

ころばぬ先の健康体操

ころばぬ先の健康体操とは？

いつでも・どこでも・だれでも・かんたんにできる体操で、足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的な体操です。

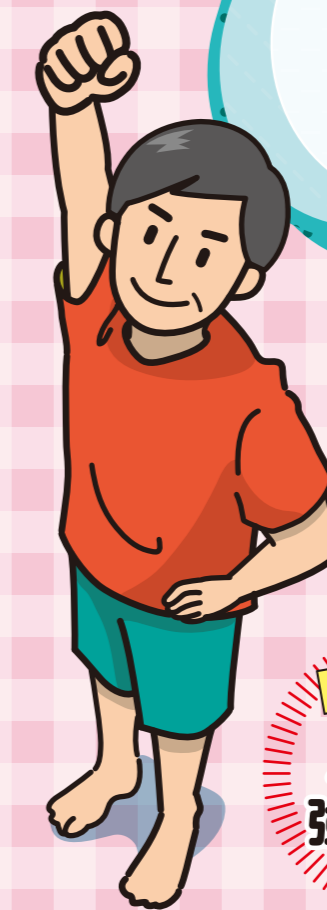
効果その1
足腰が強くなる

効果その2
肩こりの予防・軽減

効果その3
膝や腰の痛みの軽減

体操を行う際の注意点

- 身体の調子によって運動量を調整しましょう。（無理は禁物です）
- 息を止めないで、1.2.3と声を出しながら行いましょう。
- 痛みがある場合は、痛くない範囲で動かしたり、痛くない部分を動かしましょう。
- 運動しやすい服装で、安全な場所で行いましょう。
- 運動中もこまめに水分補給を行いましょう。



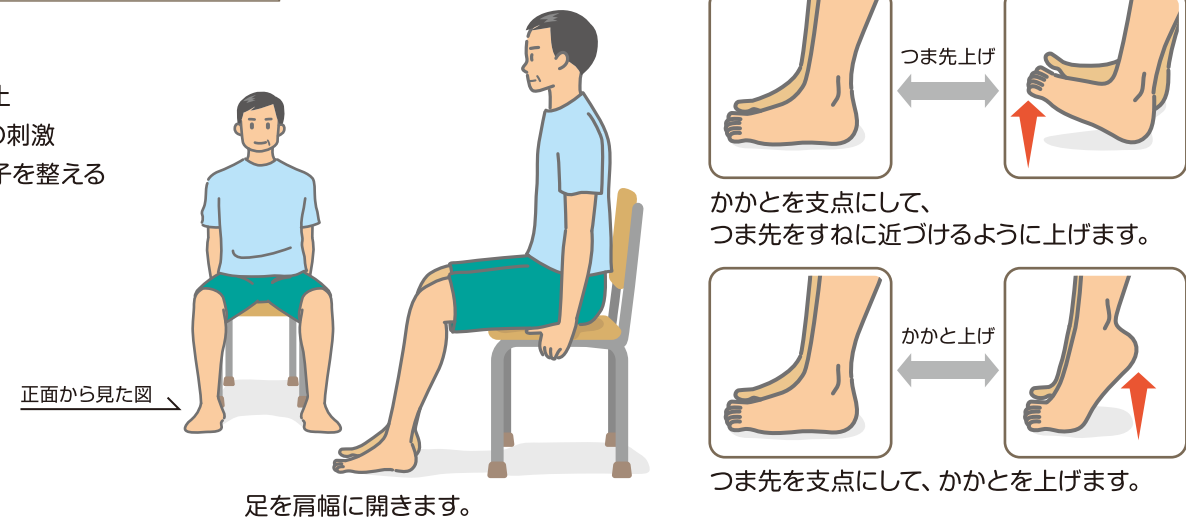
下肢の運動

つま先・かかと上げ

【効果】

- つまづき防止
- ふくらはぎの刺激
- おなかの調子を整える

各10回

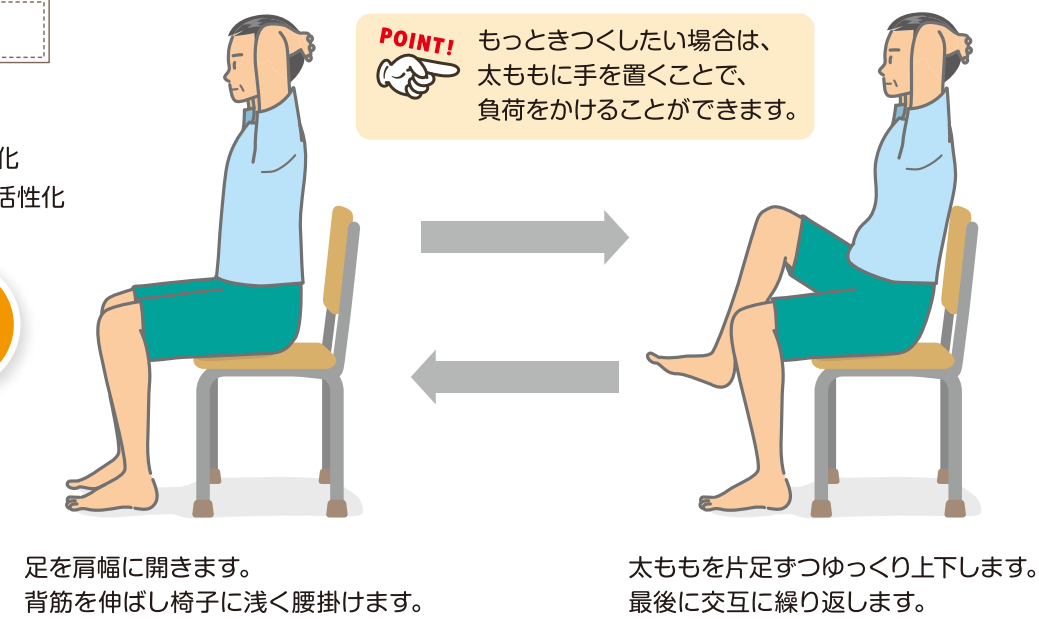


ひざ上げ

【効果】

- 足のつけ根の筋肉の強化
- 足裏の刺激による脳の活性化

片足10回ずつ + 交互に10回

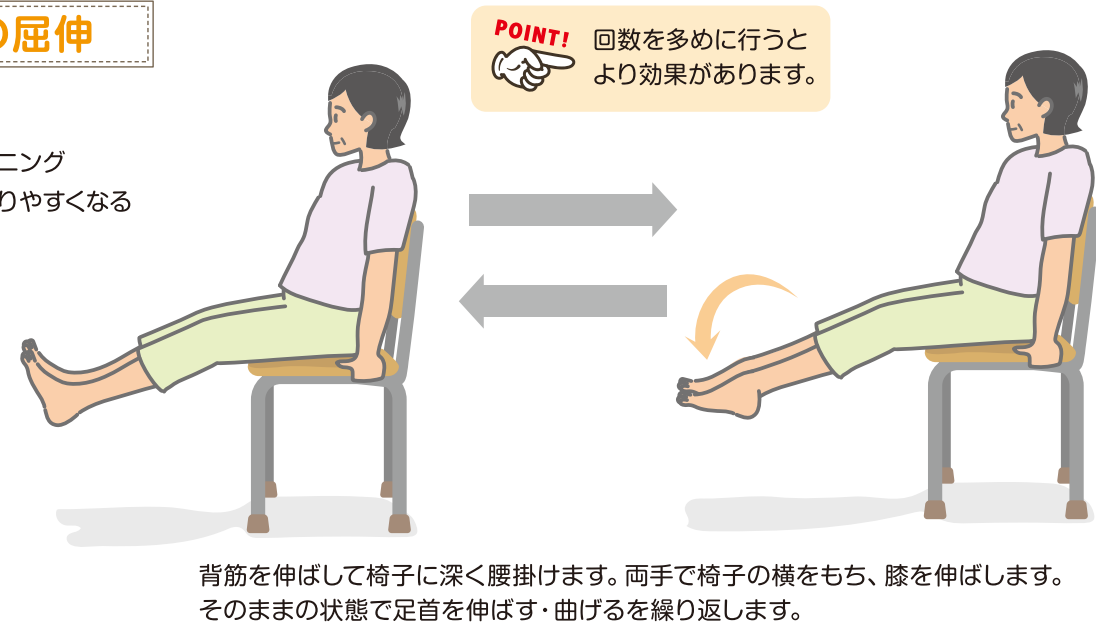


足首の屈伸

【効果】

- 足裏のトレーニング
- バランスがとりやすくなる

10回



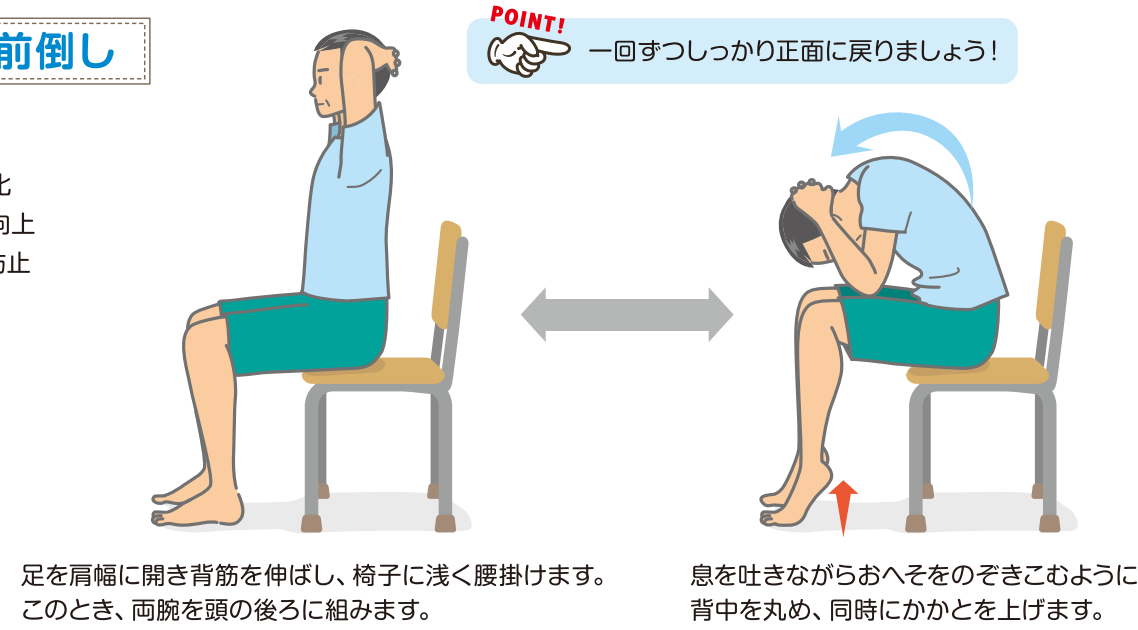
腹部の運動

上体前倒し

【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ふらつき防止

10回

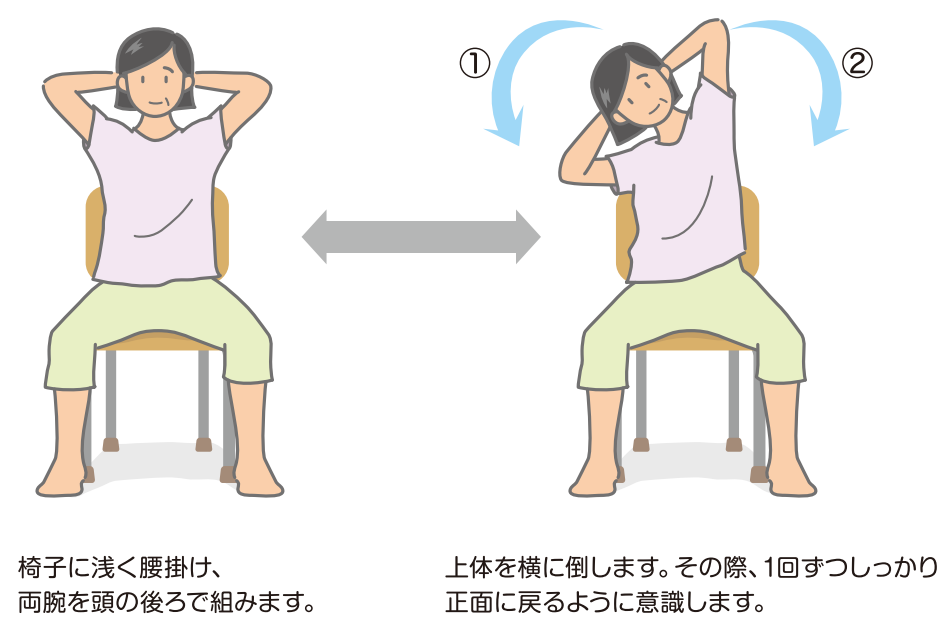


上体左右倒し

【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ウエストの引き締め

左右10回

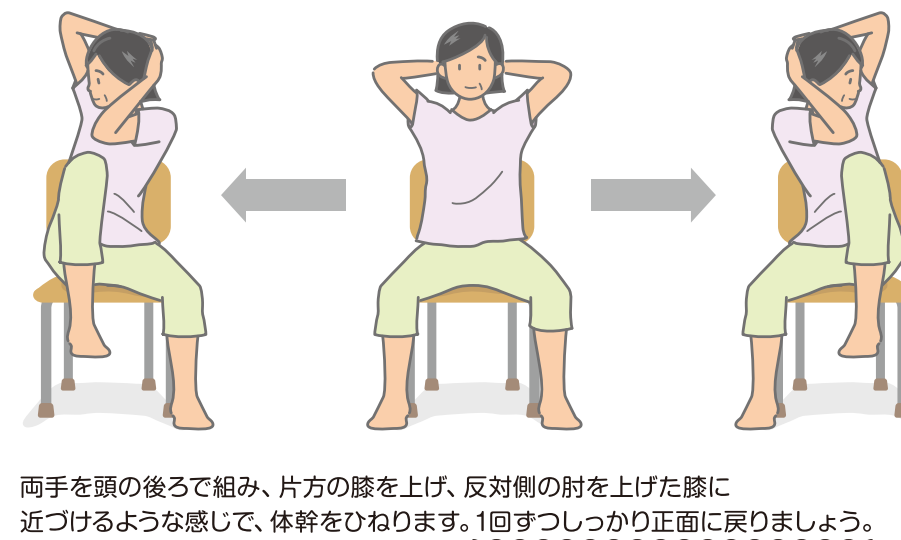


ひざ上げ・ひねり腹筋

【効果】

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ウエストの引き締め

左右10回



胸と腕の運動

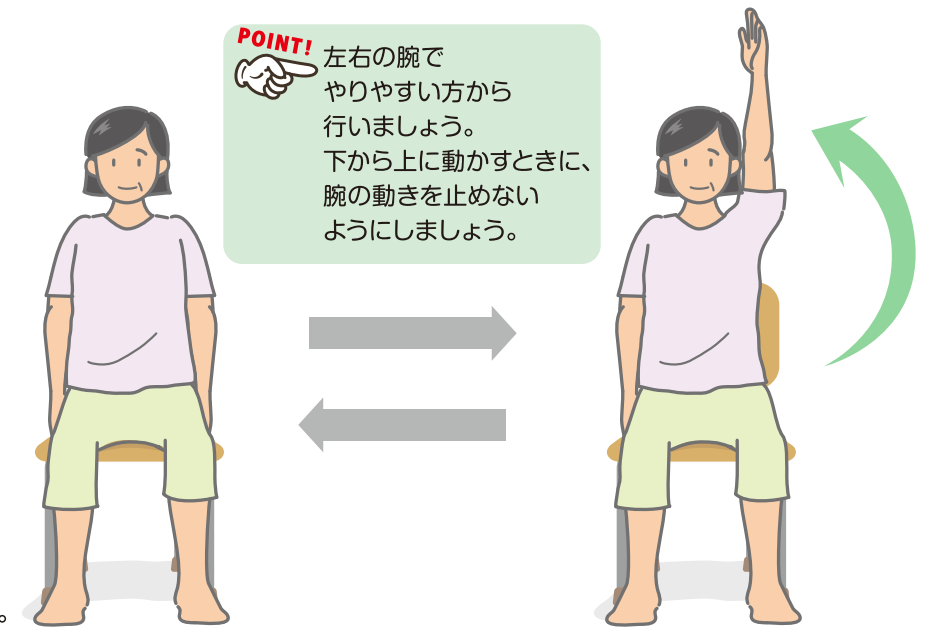
腕の上げ下げ

【効果】

- 肩こりの予防・改善

片腕10回ずつ

腕を下から横を通って上になめらかに、ゆっくり動かしします。次に反対側の腕も行います。



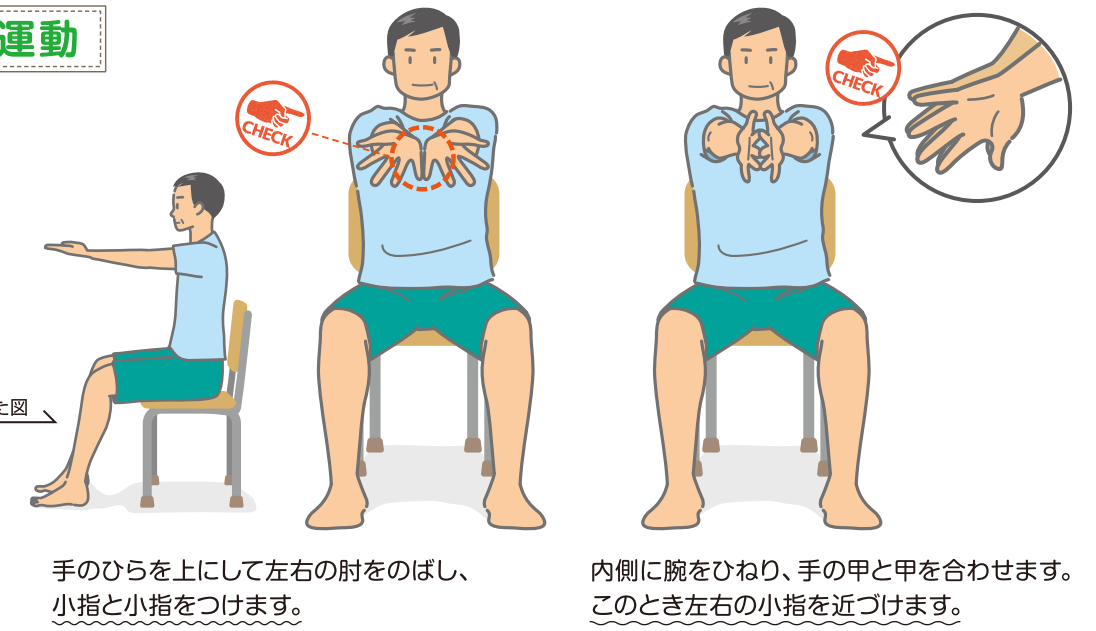
腕のひねり運動

【効果】

- 肩こり予防・改善

10~20回

横から見た図



グーパー運動

【効果】

- 背中ストレッチ

10回

