

みんなで出来る「介護予防」!

～バランス体操編～

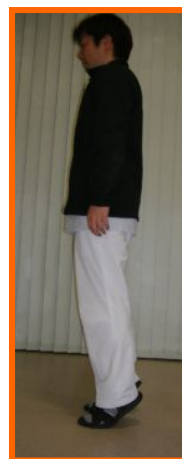
準備するもの:椅子

1. バランスの前に「足指運動」

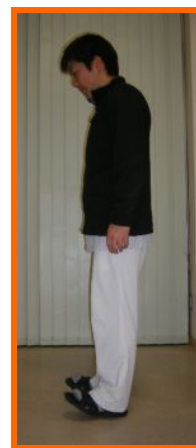
座った状態で足の指をグー・チョキ・パーと動かします。タオルがあればタオルをたぐりよせる運動も行いましょう

2. つま先上げ・踵上げ

転びそうで、不安な方は椅子の背もたれに掴まり、不安のない方はいつでも手の届くところに背もたれを置きます。そこで、まず踵上げを10回・次につま先上げを10回行います。余裕があれば2セットから3セット行ってみましょう



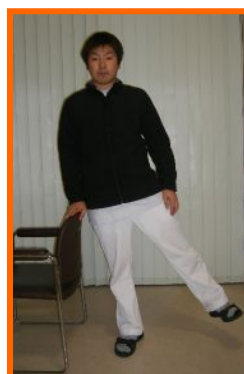
踵上げ



つま先上げ

3. 足を開く運動

2と同じように、椅子の背もたれを近くに置き、右足から足を斜め後ろに伸ばしていきます。その際、身体がつかれて、前に倒れないようにしてください。10回行ったら、左脚も行います。余裕があれば2セットから3セット行いましょう。



良い例



悪い例

4. やじろべいの運動

余裕のある方は、両手を広げ(不安な方は椅子に掴まり)、足を肩幅にひろげて左右交互にしこを踏むように足を側方に上げ、バランスをとります。慣れてきたら出来るだけ大きく行いましょう。左右交互に10回程度、2～3セット行いましょう。



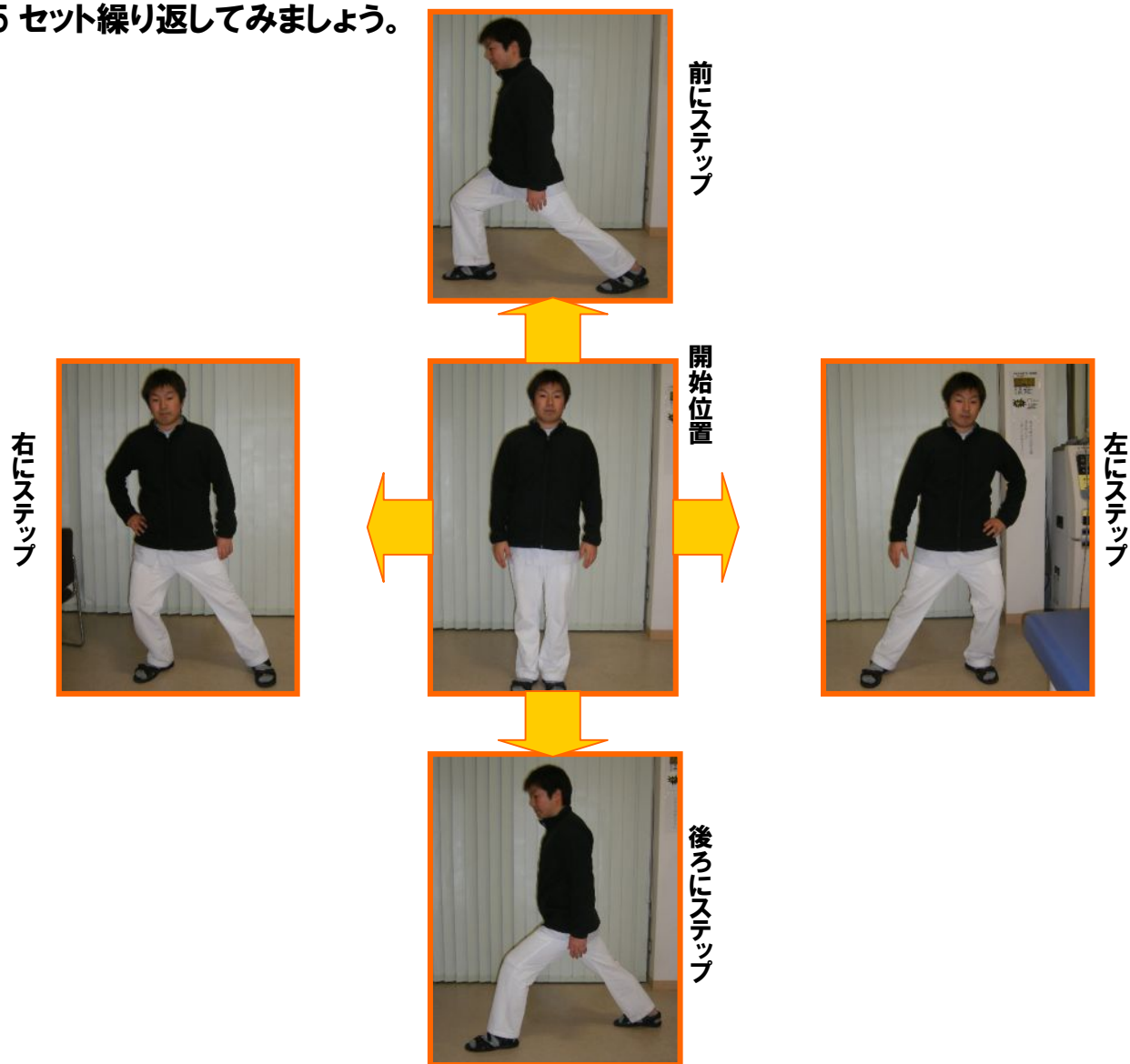
右やじろべい



左やじろべい

5. ステップ運動

まっすぐ立った姿勢から前・後ろ・右・左と一步ステップします。ステップした足に体重をかけ、ゆっくりと膝を曲げていきましょう。そして膝を伸ばし元に戻ります。これを3セットから5セット繰り返してみましょう。



6. 応用編①

「閉眼での運動」

2～5までの運動を眼を閉じて行います。
転ぶ危険性が高くなりますので、決して無理をしないで下さい。

7. 応用編②

「バランスマットを使った運動」

バランスマットを使用し、2～5の運動を行きましょう。無理せず、出来るところまで結構です

