

高齢者へのリハビリ体操の3原則

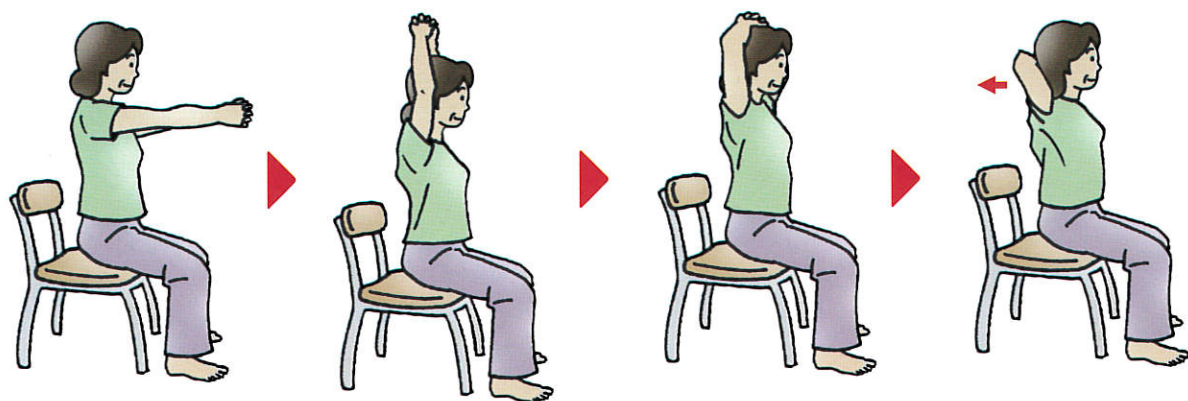
- ① 一度に無理してがんばり過ぎないこと
- ② 「よくなったから」といって止めないこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめなくて続けること



※体調がすぐれない時や関節に痛みがある時は、運動を控えるか、痛みのでない範囲で行ってください。

肩こり予防

肩と腕の運動

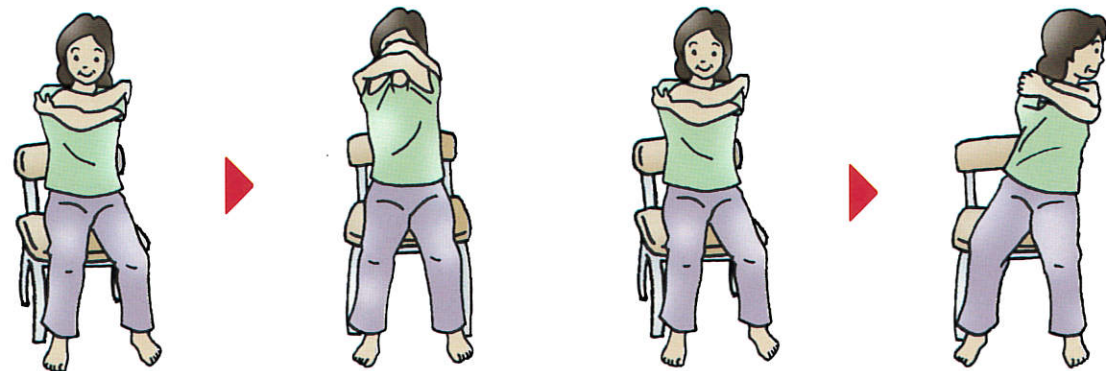


指を組んで肘を伸ばす。

ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。

手の平を頭に乗せる。

肘を後ろへ引き、胸を張る。



肘が上下に重なるように両肩をつかむ。

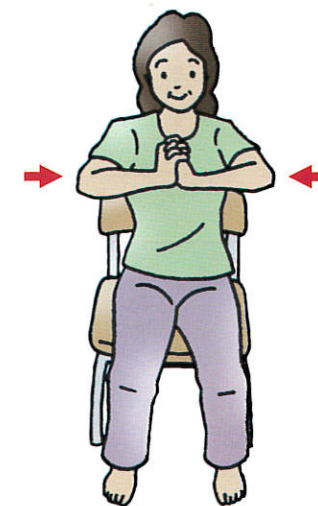
さらに顔の高さまで組んだ腕を上げる。

両肩を抱くようにして肩甲骨の間を伸ばす。

体をゆっくり左右へひねる。

うでの力をつける

胸の力をつける



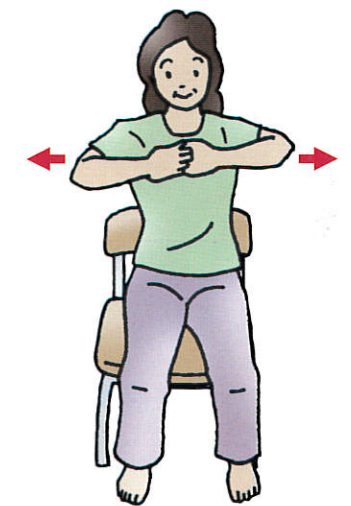
胸の高さで指を組み、押し合うように力を入れる。

うでの力をつける



両肘を軽く曲げ左手で右の手首を握り、押し合う。

握力をつける



胸の高さで両手の指をひっかけ左右に引っ張り合う。

腰痛予防

腰まわりをやわらかくする



足をしっかり組む。組んで上になった脚の方へ体をひねる。

お腹の力をつける



おへそをのぞき込んで息をはきながら踵を上げ、お腹に力を入れる。

股関節と膝関節をやわらかくする



片足を椅子に乗せて、しっかりと膝を抱え、胸の方に引きよせる。

★シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ管理者である大田仁史氏が考案した、関節可動域の維持・拡大や筋力強化を目的とする介護予防に効果的な体操です。

★体操の特徴としては、「いつでもどこでもひとりでもできる」「誰にでも出来る」「椅子に座って、床などで、どのような姿勢でもできる」「身体の状態に合わせてできる」ものとなっています。