

介護予防のための いわき市 シルバーリハビリ体操 (立って行う体操)

「その場しゃがみ込み」



足を肩幅に開いて安定した姿勢をとる。

両手を組み、前に伸ばしながら膝を曲げてゆっくりしゃがみ込む。

無理なくしゃがみ込みかかとを床から離さないで、保持する。

しゃがみ込んだ姿勢から、ゆっくり立ち上がる。

「立って前屈ストレッチ」



片足を少し前に出して立つ。

前に出した脚の膝を、反対側の手で押さえる。
※膝は曲げすぎない

前に出した脚側の手で、ゆっくりつま先の方に伸ばし15~20秒程度保持する。ゆっくりと戻る。



〈お問い合わせ先〉

◎シルバーリハビリ体操の詳細などについては

いわき市地域包括ケア推進課 (☎0246-22-7465)

へ電話でお問い合わせください。

