

加須 転倒無止体操



～転倒を「なくす」「止める」ための体操～

息を止めないように、回数をかぞえましょう。

★ は、負荷が強い筋トレです。体操に慣れてきたら、少しずつおこないましょう。

○ は、筋力トレーニングです。鍛える筋肉を意識しよう♪

準備するもの：フェイスタオル（厚めのもの）、飲み物
気分が優れない、体調がよくないときは、無理せず休みましょう。



1 深呼吸

よい姿勢でおこないましょう。

深呼吸を 5 回おこなう。
鼻から息を吸って、
口から息を吐く。



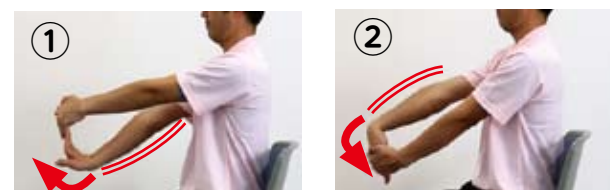
2 肩の上げ下げ

①肩を上げて、②肩を下ろす。
5 回おこなう。



7 指先曲げ伸ばし（手首、ひじ、腕）

①指先を上にして右腕を伸ばす。左手で指先を手前に倒し 10 秒静止する。
②指先を下にして、左手で指先を手前に倒し 10 秒静止する。
①、②を交互に各 5 回おこなう。
左腕も同様におこなう。



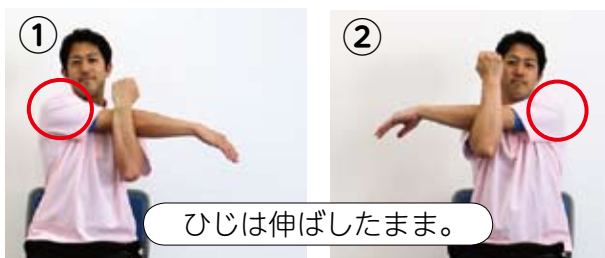
8 胸そらし（上半身）

後ろで手の平を上にして手を組み、胸を開くように斜め下にひっぱり、10 秒静止する。
5 回おこなう。



3 腕伸ばし（肩・腕）

①右手を前に伸ばし、ひじを伸ばしたまま左側にもっていく。
左手で右ひじを手前に引いて 10 秒静止する。
②左腕も同様に、各 5 回おこなう。



ひじは伸ばしたまま。

4 のび（上半身）

手の平を上に向けて組んで、上に伸ばして 10 秒静止する。5 回おこなう。



骨盤を起こして、
背筋を伸ばそう！

※肩の痛みがある時は、手の平を下に向けて組む。

9 ウエストひねり（背中、わき腹）

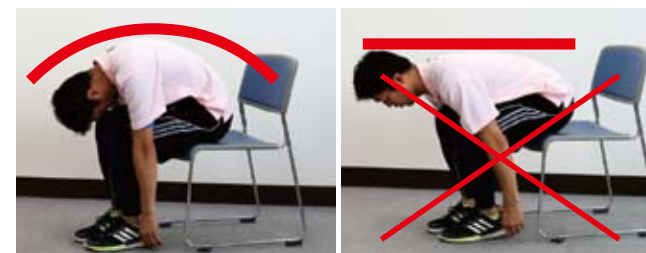
上半身を右側にひねり 10 秒静止する。
左側も同様におこなう。
左右交互に各 5 回おこなう。



顔も後ろへ、
目線は指に！

10 前屈（腰回り）

足は腰幅にし、足の裏が床にしっかり着くように座る。
息を吐きながら上半身を倒す。息を吐ききったら、吸いながらゆっくり元に戻る。
5 回おこなう。



5 指折り

①手を前にだし、数えながら両手の親指から順番に折っていく。
小指から順番に開いていく。
5 回おこなう。
②両手をグーと握る。
③パーと開く。
グーパーを続けて 10 回おこなう。



6 手首回し

両手を組んで手首を回す。
右回り、左回りを各 5 回おこなう。



脇をしめておこなう。

11 腕を伸ばして上半身を横に倒す（肩・わき腹）

タオルを肩幅に持ち、腕を上にあげる。
上半身を右に倒して左のわき腹を伸ばして 10 秒静止する。
真ん中に戻ったら、左も同様におこなう。
左右交互に 5 回おこなう。



タオルは短めに！

よい姿勢で！
ひじは伸ばしたまま。

12 肩回し

手を肩におき、ひじを大きく前から後ろに回す。
後ろから前に回す。
各 5 回おこなう。



13 深呼吸

①と同様、
5 回おこなう。





14 足首まわし

【右足】

右回り5回、左回り5回を3回おこなう。

【左足】

右回り5回、左回り5回を3回おこなう。



15 足指じゃんけん

足の指でじゃんけんをする。

グー、チョキ、パー5回おこなう。

パー、チョキ、グー5回おこなう。



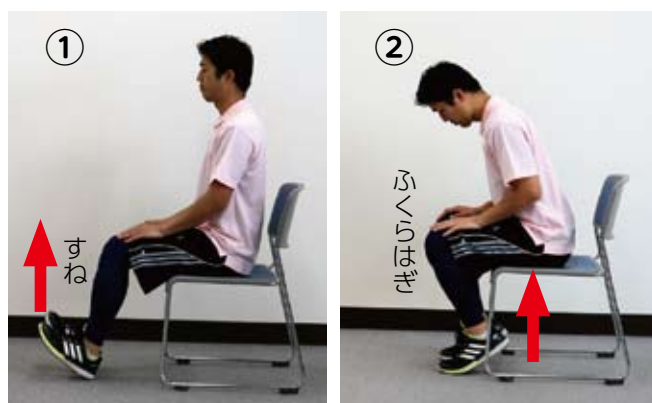
16 つま先上げ・かかと上げ(すね・ふくらはぎ)

①数えながら、つま先を上にあげる。

②数えながら、かかとを上にあげる。

①、②を交互に計20回おこなう。

①10回、②10回続けておこなう。



18 片足上げ(太もも・すね)

背すじを伸ばして座り、手は太ももにおく。

ひざを伸ばして5秒静止する。

左右交互に計20回おこなう。

右10回続けておこなう。

左10回続けておこなう。



17 骨盤起こし(よい姿勢をつくる)

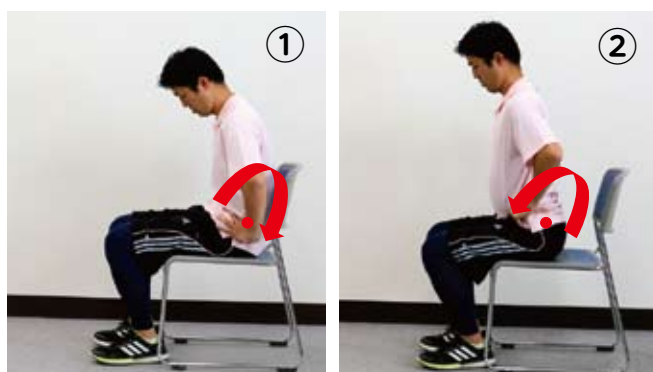
イスに浅く腰かけ、手を腰に当てる。

足が床にしっかりつくように座る。

①数えながら、腰を丸め背もたれに寄りかかる。

②背もたれから背中を離し、よい姿勢をつくる。

5回おこなう。



19 もも上げ(太もも)

背すじを伸ばして座り、手はイスの座面におく。

ゆっくり数えながら、足をあげる。

左右交互に計20回おこなう。

右10回続けておこなう。

左10回続けておこなう。



20 タオルはさみ(太もも)

足は腰幅に開き、背すじを伸ばす。タオルを丸めてひざの間に挟み、ひざに力を入れて内側に押す。

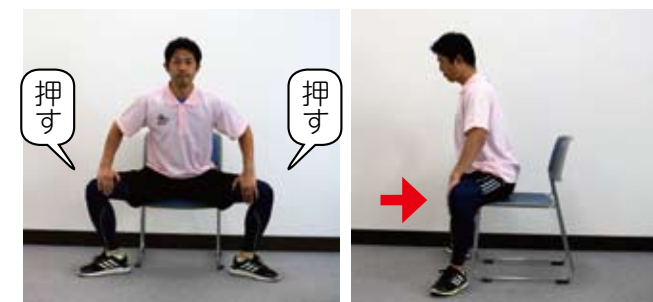
5秒静止、10回おこなう。



※ボールを使用するときは太ももに挟む。

21 股関節開き

つま先を軽く外側にして足を開き、手をひざにあてる。手でひざを外側に押して10秒静止する。5回おこなう。



22 腹筋

イスに浅く腰かける。

つま先を立て、おへそを見ながら、①上体を少し後ろにたおしてから、

②背中を丸める。

そのまま5秒静止、

10回おこなう。



24 つま先立ち(ふくらはぎ)

イスの後ろに足を腰幅に開いて立つ。

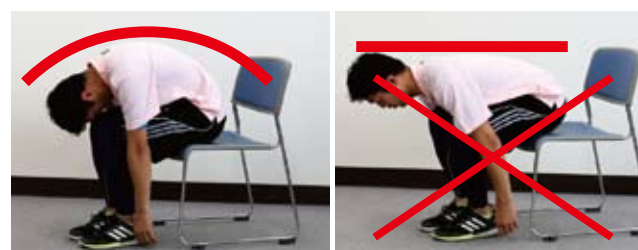
数えながら、かかとを上にあげる。

10回おこなう。



26 前屈

⑩と同様、5回おこなう。



23 スクワット(大腰筋)

イスに浅く腰かけ、手は腰に、足は肩幅に開き、つま先を少し外側にする。

3秒数えながら立ち上がり、3秒数えながら座る。

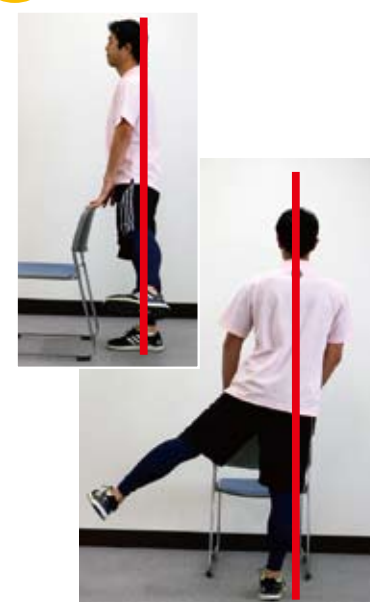


25 足の横上げ

イスの後ろに手をつき、足を腰幅に開いて立つ。

数えながら、足のかかとから、真横にあげる。

左右交互に計20回おこなう。



27 のび(上半身)

④と同様、5回おこなう。

28 深呼吸

①と同様、5回おこなう。