

てんとうむしたいそう 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、15cm程度の小椅子を使用し、体操することで、良い姿勢を保持できます。

○ 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。

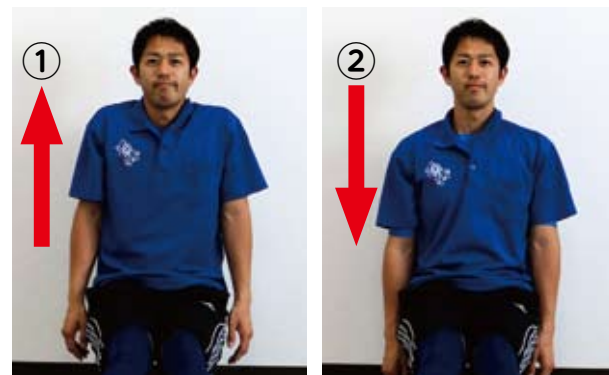
1 深呼吸 🪑 (よい姿勢でおこないましょう。)

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。



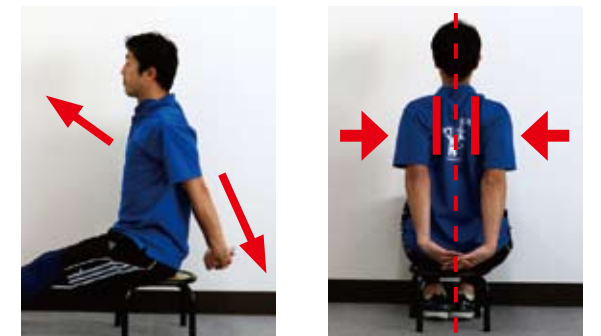
7 指先曲げ伸ばし(手首、ひじ、腕) 🪑

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。



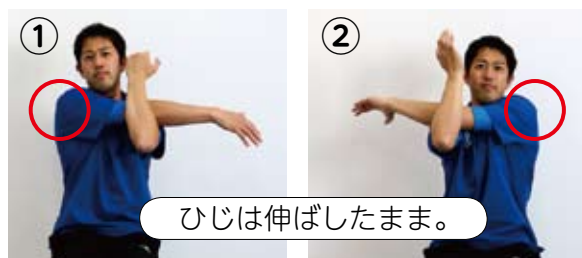
8 胸そらし(上半身) 🪑

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。



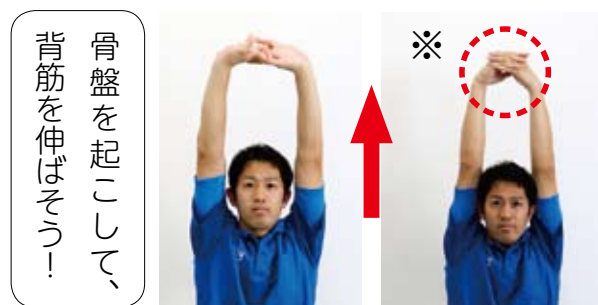
3 腕伸ばし(肩・腕) 🪑

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。



4 のび(上半身) 🪑

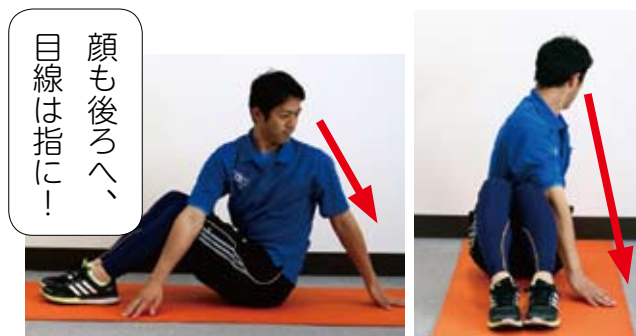
手の平を上に向けて組んで、上に伸ばして10秒静止する。5回おこなう。



※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。



10 前屈(腰回り) 🪑

ひざを伸ばして座る。
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。



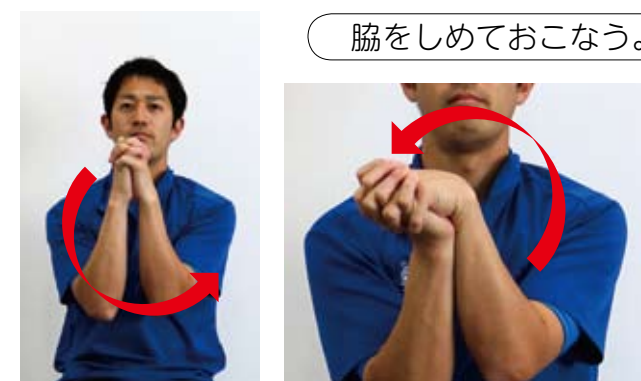
5 指折り 🪑

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。



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。



よい姿勢！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。



16 股関節開き

ひざを立てて座り、手をひざにあてる。
手でひざを外側に倒して10秒静止する。
5回おこなう。

※上半身を前に倒さない。



18 足抱え一倒し(腰回り・股関節)

- ① あおむけになって両手で右足を抱えて10秒静止する。
- ② 右ひざを右に倒して股関節を開いて10秒静止する。
- ③ 右ひざを左に倒して10秒静止する。

※このとき、右肩が床から浮かないようにする。

①～③を左も同様に3回ずつおこなう。

④ 両足を一緒に抱えて10秒静止する。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。



17 足先曲げ伸ばし(すね・ふくらはぎ)

- ひざを伸ばして座る。
- ① 数えながら、足先を手前に引く。
 - ② 数えながら、つま先を伸ばす。
- ①、②を交互に計20回おこなう。
次に①10回、②10回続けておこなう。



19 片足上げ(太もも)

寝転がったまま、両ひざを立てる。
右ひざを伸ばして、元に戻す。
左ひざを伸ばして、元に戻す。
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。



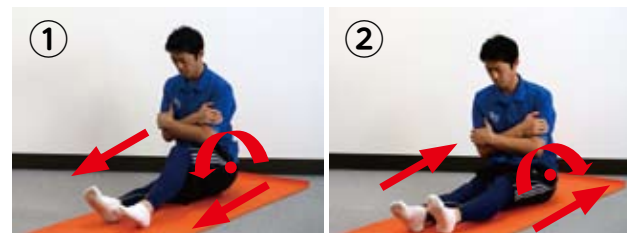
20 自転車こぎ(腹筋) ★

寝転がったまま、足だけ自転車こぎをおこなう。
前こぎ10回おこなう。



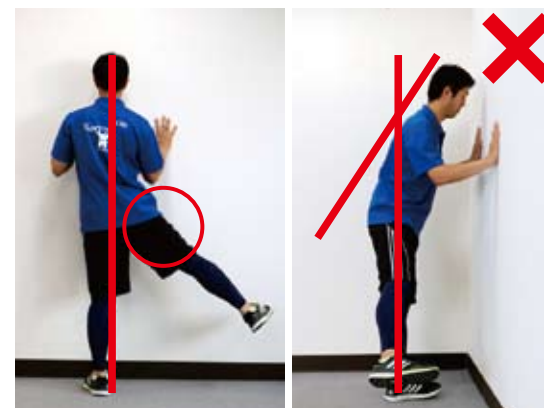
22 お尻歩き(大腰筋) ★

ひざを伸ばして座り、手は胸の前でクロスする。
左右のお尻を交互に浮かせながら、
①前に6歩、②後ろに6歩進む。
5往復おこなう。



24 足の横上げ

壁に手をつき、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。



26 前屈

⑩と同様、5回おこなう。



21 タオルはさみ(太もも)

足はこぶしひとつ分あけ、ひざを曲げて座り、手を後ろにつく。
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。

23 もも上げ(太もも)



壁に手をついて、足を腰幅に開く。

ゆっくり数えながら、太ももと床が平行になるくらいまであげる。

左右交互に計20回おこなう。

25 スクワット(大腰筋) ★

壁に手をついて、足を肩幅よりやや広めに開いて立つ。
1、2、3、4と数えながらお尻を後ろに引き、ひざを曲げる。
1、2、3、4と数えながら元に戻る。



10回おこなう。

※ひざがつま先より前に出ないように気をつける。

手も一緒に動かす。

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。