筋トレ　かなめの体操　腰痛予防

１．体をひねる筋肉を伸ばす体操　　　８秒かけて伸ばす。１回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2912.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2913.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2914.JPG |
| 腕を組んで体につけます。腕だけでなく、体幹全体をひねります。 | 膝と椅子の背もたれを押すようにして、体幹全体をひねります。 | 反対の足にまたがせた足を、腕で抑えるようにして体幹全体をひねります。 |

２．体の側面の筋肉を伸ばす体操　　　８秒かけて伸ばす。１回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2917.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2921.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2925.JPG |
| どの姿勢の人も、肘が届くか届かないかで、方法を選んで行います。  肘に手が届く人は、反対の手で肘をつかんで反対側に体を倒します。  肘に手が届かない人は、後頭部に手のひらを置いて反対側に体を倒します。  どの姿勢の人も、前かがみにならないように背筋を伸ばし、胸を張って、真横に体を倒します。 | | |

３．股関節の前側の筋肉を伸ばす体操　　８秒かけて伸ばす。１回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2927.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2931.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2934.JPG |
| 体や骨盤が前に倒れないようにします。  腰を前に出すようにして、股関節の前側を伸ばします。 | 体や骨盤が前に倒れないようにします。  腰を前に出すようにして、股関節の前側を伸ばします。 | 両手で足を抱えて膝を曲げます。  伸ばした足の股関節の前側を伸ばします。伸ばした足は、なるべく床から離れないようにします。 |

４．背筋を鍛える体操　４秒で力を入れて４秒で戻る。３回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位の人も椅子座位で | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2938.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2939.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2941.JPGX:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2940.JPG |
| 立位の人も座って行います。両手を頭の後ろに組みます。  背筋を伸ばして丸めないようにして、体を起こします。 | | 背中を丸める動きと、反らす動きを繰り返します。首は反らせません。 |

５．腹筋を鍛える体操　４秒で力を入れて４秒で戻る。４回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位の人も椅子座位で | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2945.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2946.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2950.JPG |
| 立位の人も座って行います。両肘を曲げて、肩の高さで保ちます。  肘の高さを保ったままで体をひねり、ひねった側の太ももを上げます。 | | 両手を前に出し、へそをのぞき込みます。肩甲骨が床から離れるくらいまで体を起こします。 |

６．おしりの筋肉を鍛える体操　　４秒で力を入れて４秒で戻る。３回ずつ。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位の人も立位で | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2952.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2954.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2957.JPG |
| 椅子座位の人も立って行います。体を前に倒さず、腰を反らさないようにまっすぐ保って、太ももを後ろに上げます。 | | 両膝を曲げてお尻を挙げます。お尻に力を入れるように意識します。 |

７．股関節の前側の筋肉を鍛える体操　４秒で力を入れて４秒で戻る。左右３回ずつ。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2958.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2963.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2964.JPG |
| 体が後ろに倒れないようにします。  膝を開かないようにまっすぐ太ももを上に挙げます。 | 体が後ろに倒れないようにします。  膝を開かないようにまっすぐ太ももを上に挙げます。 | 体が傾かないようにして、足を真上にあげる。 |

R２年８月　羽咋市地域包括支援センター