筋トレ　かなめの体操　いつまでも若々しい姿勢を保つための体操

１．胸の筋肉を伸ばす体操　　伸ばした所で８秒止める。２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\DSCN2968.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\DSCN2973.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\DSCN2977.JPG |
| 両手を組んで後頭部に置き、肘を開いて胸の筋肉を伸ばします。 | | |

２．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 |
| DSCN2927 | DSCN2931 | DSCN2934 |
| 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。 | 両手で足を抱えます。反対の伸ばした足の股関節の前側を伸ばし、足が床から離れないようにします。 |

３．首の筋肉を伸ばす体操　　4秒かけて伸ばし、4秒で戻る。２回ずつ。

|  |
| --- |
| 椅子座位 |
| 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\DSCN2979.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\DSCN2980.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\DSCN2981.JPG  前曲げ　　　　　　　　　　　　　後ろ曲げ　　　　　　　　　　右に倒す  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\DSCN2982.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\DSCN2983.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\DSCN2984.JPG  左に倒す　　　　　　　　　　　右にひねる　　　　　　　　　左にひねる |

４．足の指の筋肉を伸ばす体操　４秒で曲げて、４秒で戻る。２回ずつ。

|  |
| --- |
| 椅子座位 |
| 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\DSCN2985.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\DSCN2986.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\DSCN2987.JPG  足指を曲げる　　　　　　　　　足指を反らす　　　　　　　　　　足首を回す |
| 足の指全体を曲げます。次に手と足の指を組んで、足指を反らせます。  指を組んだまま、足首右回りと左回りに５秒ずつ回します。 |

５．あごを引く筋肉を鍛える体操　　４秒で力を入れて４秒で力を抜く。３回。

|  |
| --- |
| 椅子座位 |
| 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\DSCN2989.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\DSCN2991.JPG |
| 座っている時間が長くなると背中が丸くなり、首が前に出やすくなります。  あごを引いて姿勢をとります。 |

６．骨盤を起こす筋肉を鍛える体操　　４秒で骨盤を起こし、４秒で戻る。３回。

|  |
| --- |
| 椅子座位 |
| 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\DSCN2998.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\DSCN2999.JPG |
| 座っている時間が長くなると、骨盤が後ろに傾いて、背中が丸くなりやすいです。  骨盤を起こして、背筋を伸ばし、良い姿勢をとります。 |

７．腹式呼吸で腹筋を鍛える体操　　　４秒で息を吸って、ゆーっくり吐き切ります。３回。

|  |
| --- |
| 立位や椅子座位 |
| 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\DSCN3001.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\DSCN3003.JPG |
| ４秒で吸って、ゆーっくり息を吐き切ります。  吐き切る時に、お腹に力が入るように意識します。 |

８．骨盤底筋を鍛える体操　　数えながら４秒で力を入れて、４秒で力を抜く。３回。

|  |
| --- |
| 椅子座位 |
| 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\DSCN3004.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\DSCN3005.JPG |
| お尻の穴を閉めるように４秒力を入れて、４秒力を抜きます。 |

９．足の指の筋肉を鍛える体操　　４秒で力を入れてグー、４秒で力を入れてパー。３回。

|  |
| --- |
| 椅子座位 |
| 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\DSCN3006.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\DSCN3007.JPG |
| 足の指でグーパーを、力を入れて繰り返します。 |

R２年８月　羽咋市地域包括支援センター