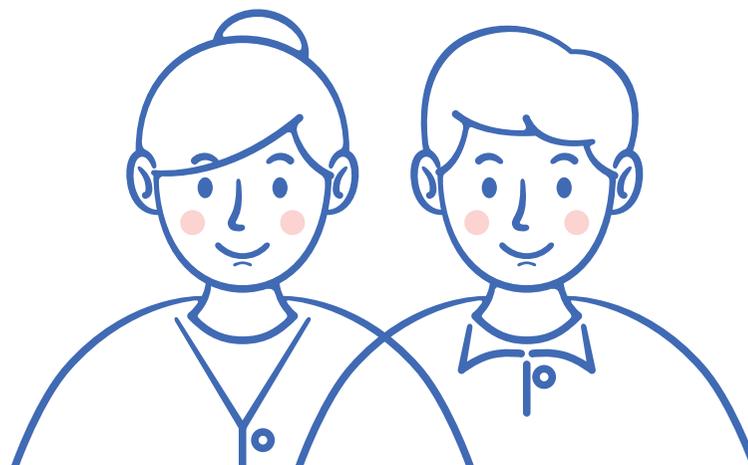


2017

# 介護予防教室

## ガイドブック preventive care



# 運動実践

介護予防体操

## — ストレッチ編 —

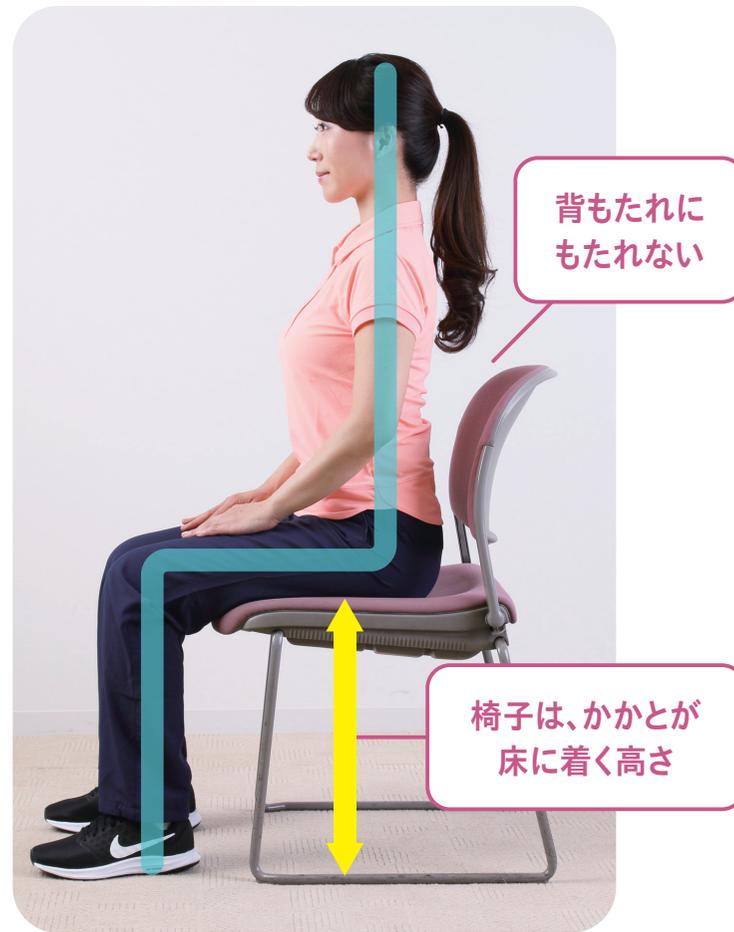
STRETCH

### ストレッチ体操の注意点

- ストレッチ体操の強度は、姿勢が崩れず、心地よいストレッチ感を感じる程度で行いましょう。
- ストレッチ体操を行っている間は息を止めないで行いましょう。
- それぞれの体操は、ゆっくりとした動作で行い、心地よいストレッチ感を感じたら、声に出して10秒間数えましょう。反動をつけないようにしましょう。
- 各体操は1回ずつで1セット。慣れてくれば2セット、3セットと増やしていきましょう。

Part

# 基本姿勢



# 首の運動（前後、左右、回旋）

The diagram illustrates three types of neck exercises, each shown in two positions with arrows indicating the direction of movement:

- 前後 (Front-Back):** The first image shows the head tilted down, and the second shows it tilted up. Two arrows between the images point in opposite vertical directions.
- 左右 (Left-Right):** The first image shows the head tilted to the left, and the second shows it tilted to the right. Two arrows between the images point in opposite horizontal directions.
- 回旋 (Rotation):** The first image shows the head in profile facing left, and the second shows it in profile facing right. Two arrows between the images point in opposite horizontal directions.

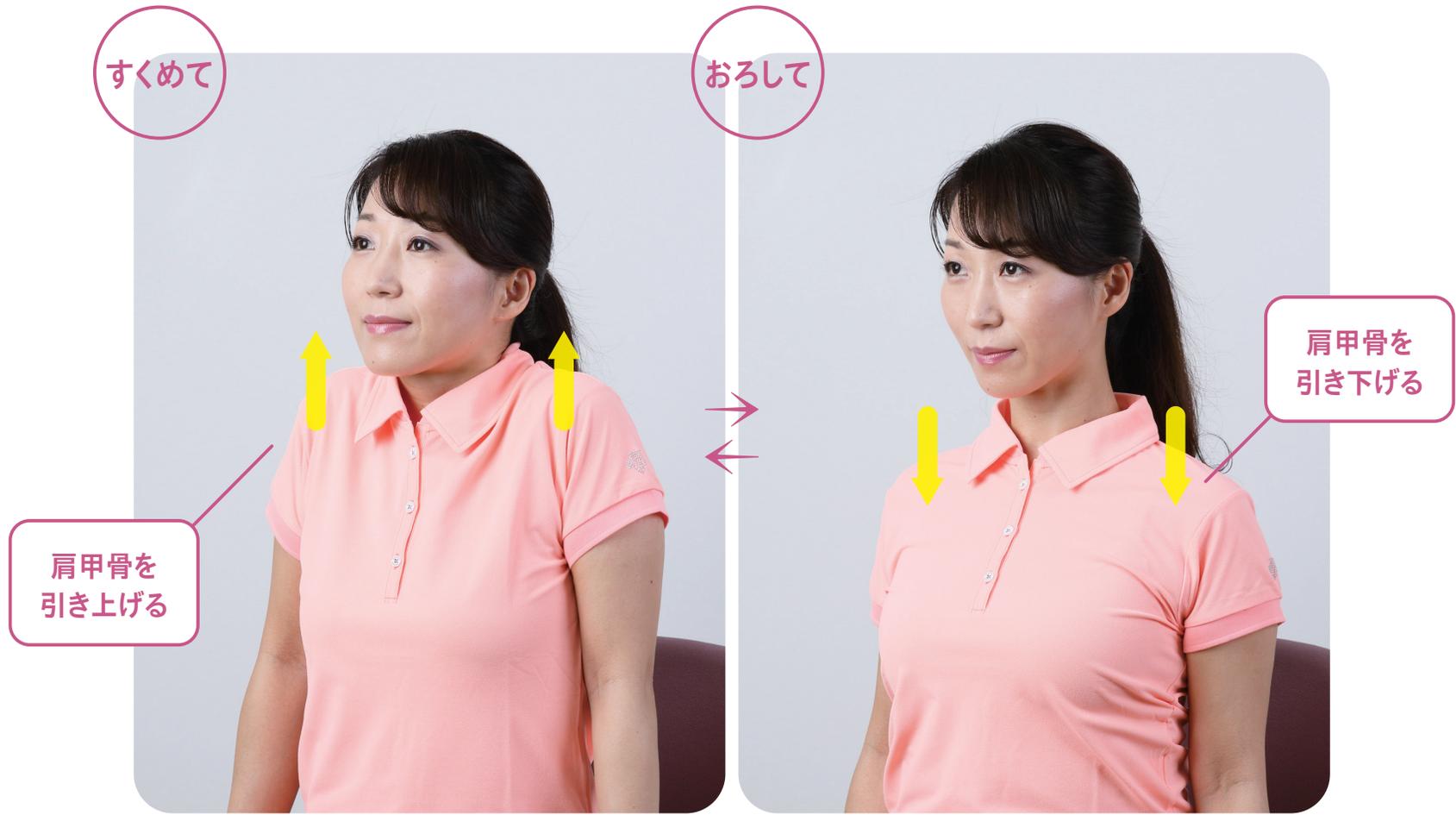
A vertical arrow on the right side of the exercises points downwards, with a text box next to it that reads: **10秒間キープを1回ずつ** (Hold for 10 seconds, 1 time).

# 首の運動（回す）

10秒かけて  
時計回り、反時計回りに  
3回ずつ

回す

# 肩甲骨の引き上げと引き下げ



それぞれの状態を10秒間キープ

## 肩甲骨を内側に寄せる



## 肩甲骨を外側に広げてから内側に寄せる

腕を交差させ、体を丸める  
手はしっかりと後ろに引く



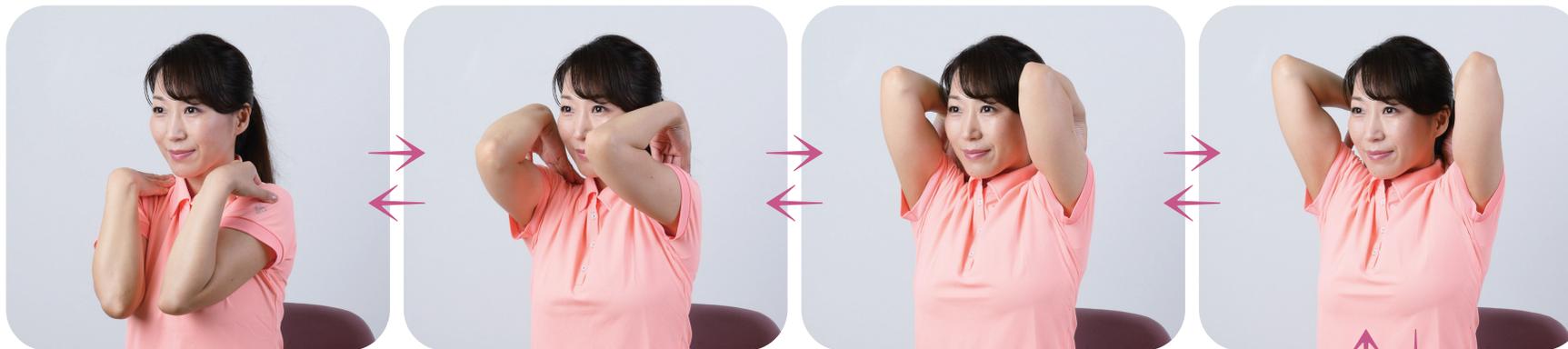
肘は胸の高さ



胸を張る  
背中で肩甲骨同士が  
くっつくように

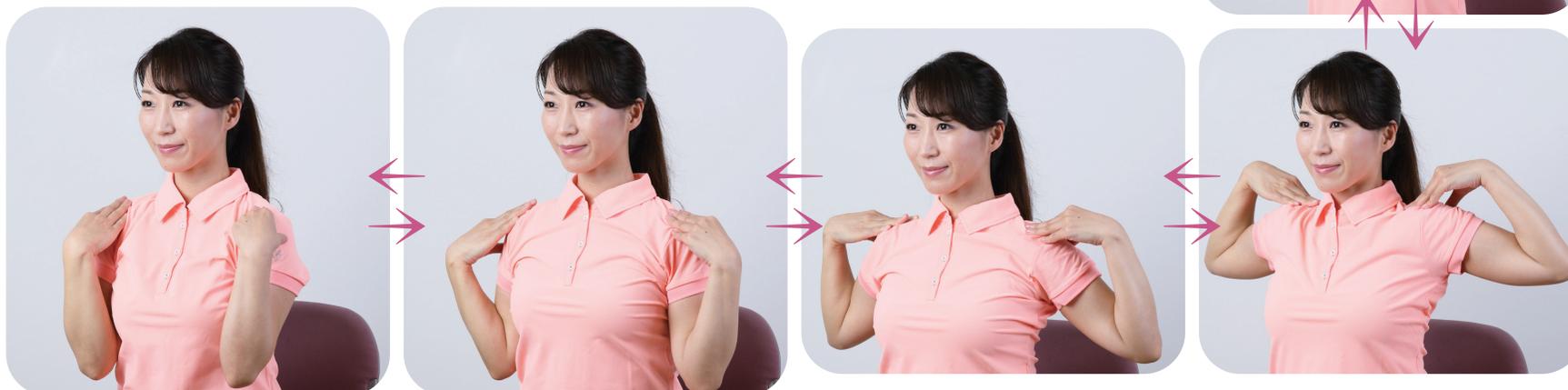
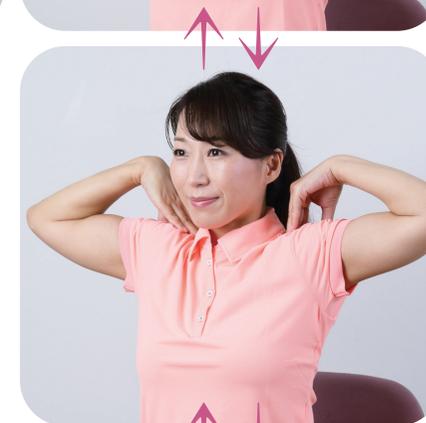
それぞれの姿勢を10秒間キープ

## 肩甲骨を回す



前回し、後ろ回し  
各3回

肩甲骨を大きく動かすことを意識する  
指先を肩につけたまま、肘をできるだけ大きく回す  
胸の前で肘と肘を付け、そのまま肘を頭上まで上げる  
肘を大きく後ろに回しながら下げる



## 骨盤を倒して起こす

骨盤を倒す

骨盤を後ろに倒しながらへそを見る



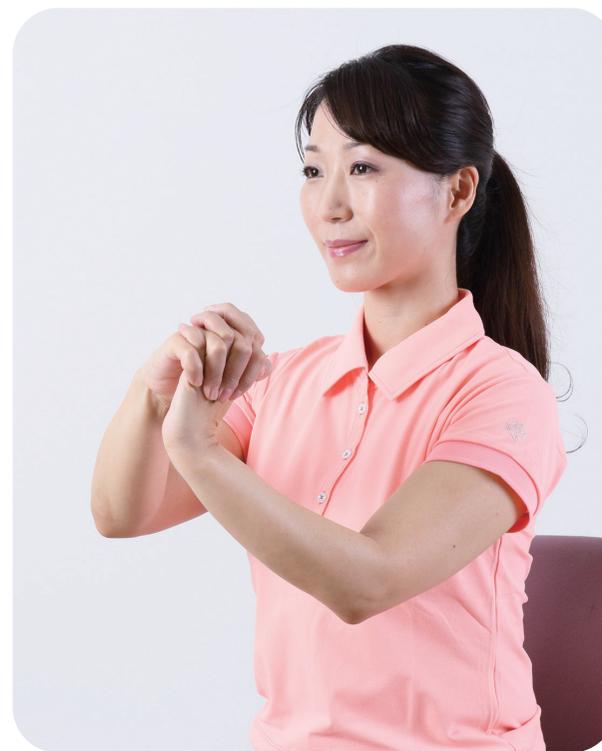
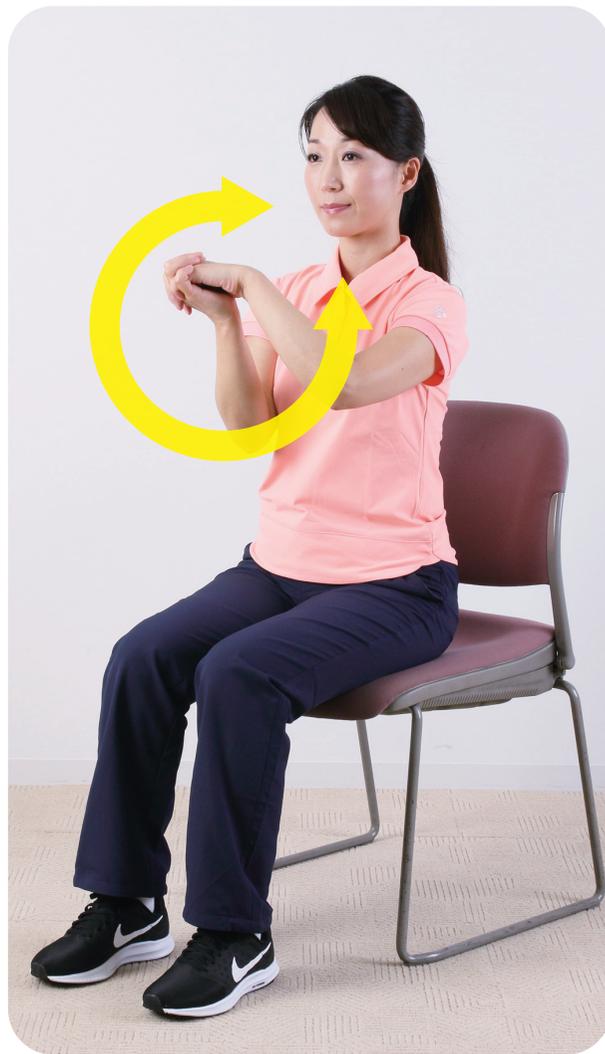
骨盤を起こす

骨盤を起こしながら天井に向けて伸びる



それぞれの姿勢を10秒間キープ

# 手首を回す



時計回り、反時計回りに3回ずつ

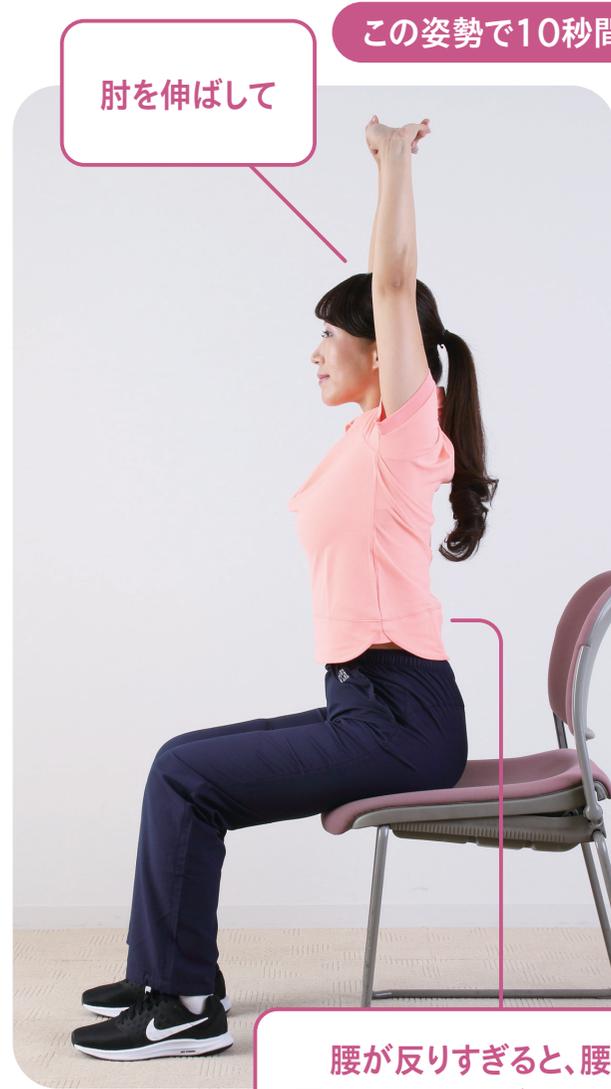
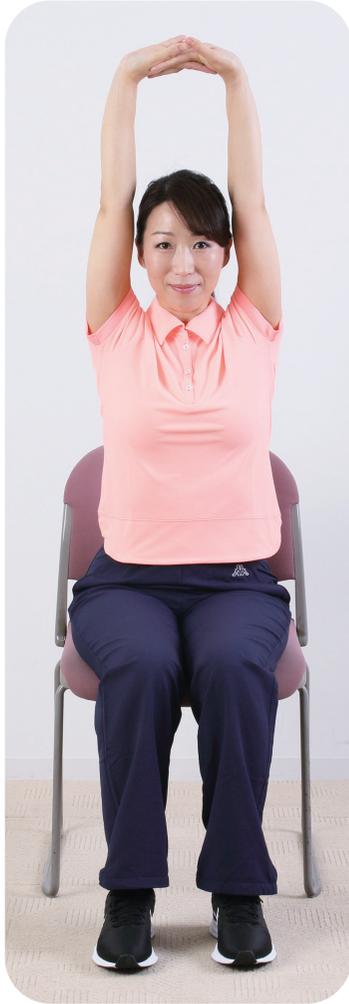
## 手のひらの筋を伸ばす



しっかり肘を伸ばす

この姿勢で10秒間キープ

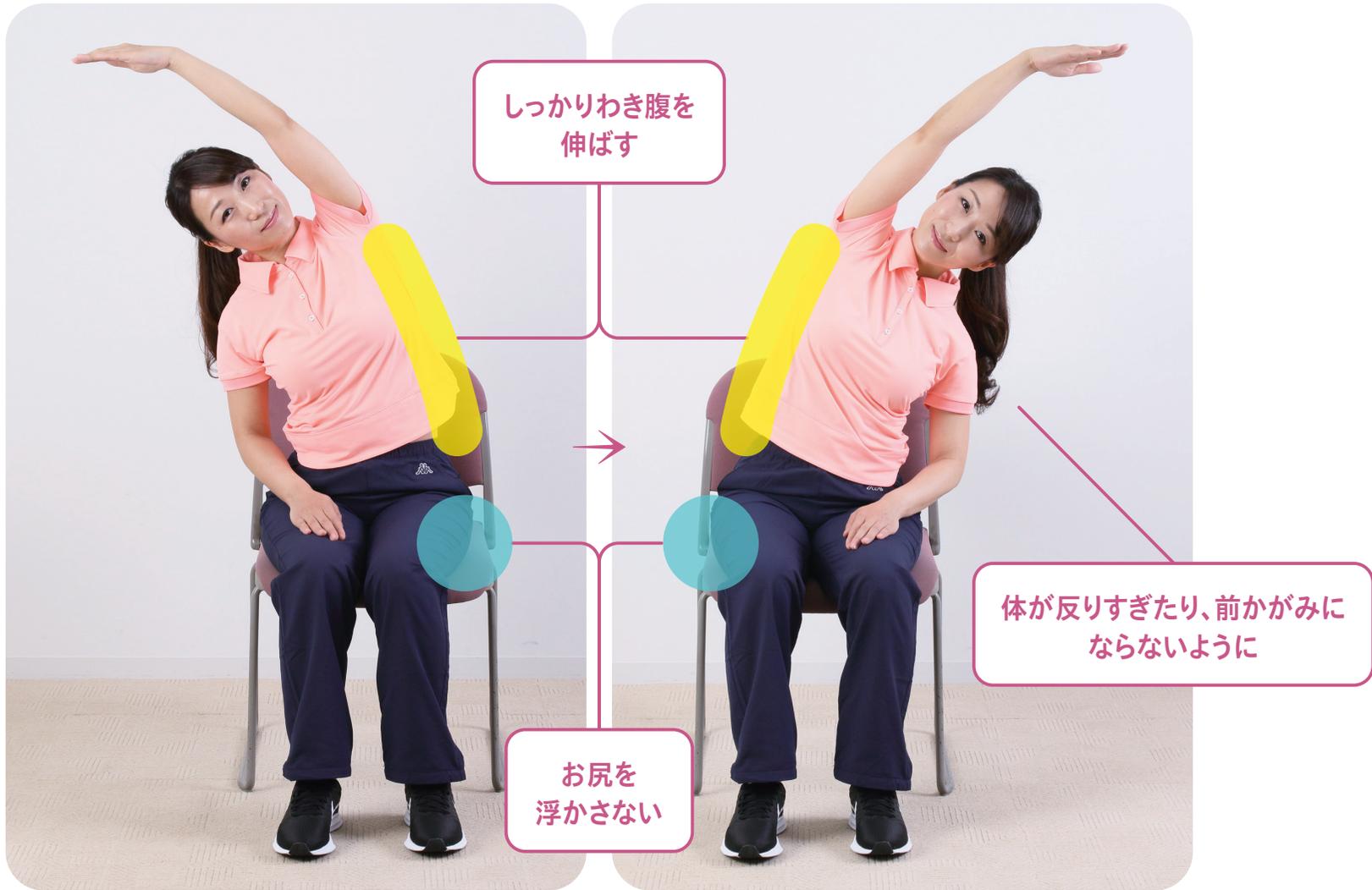
# 背伸びをする



この姿勢で10秒間キープ

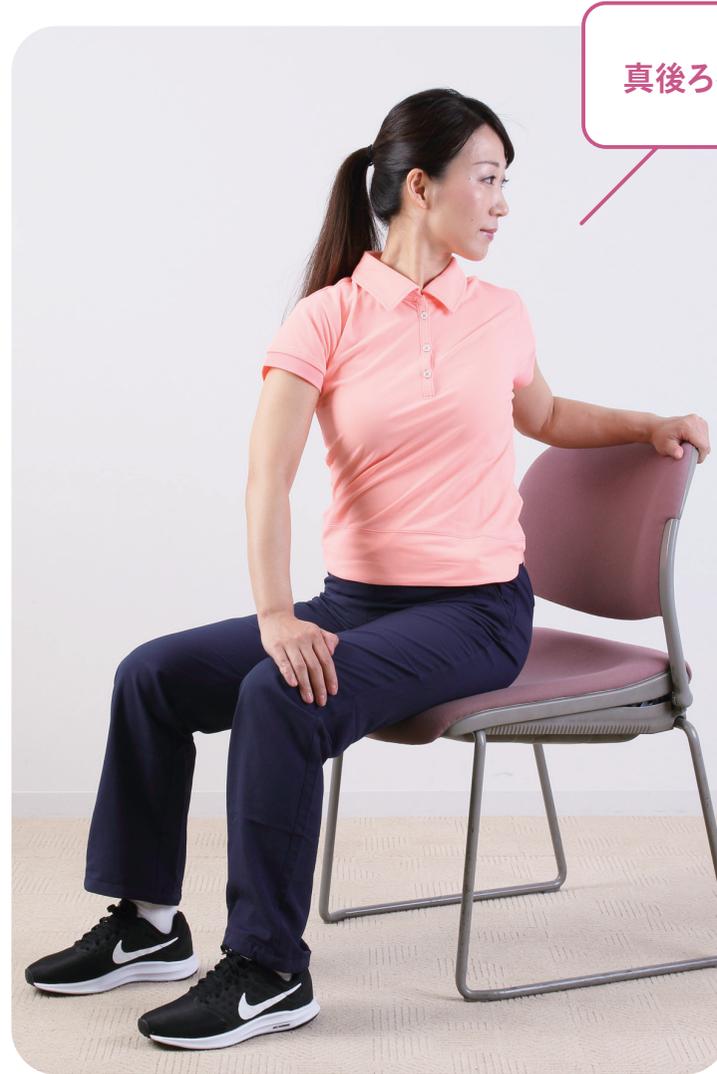
腰が反りすぎると、腰痛を悪化させることがあるので注意

# わき腹を伸ばす



左右それぞれこの姿勢で10秒間キープ

# 腰をねじる



左右それぞれこの姿勢で10秒間キープ

## 両手を床につけ、体を丸める

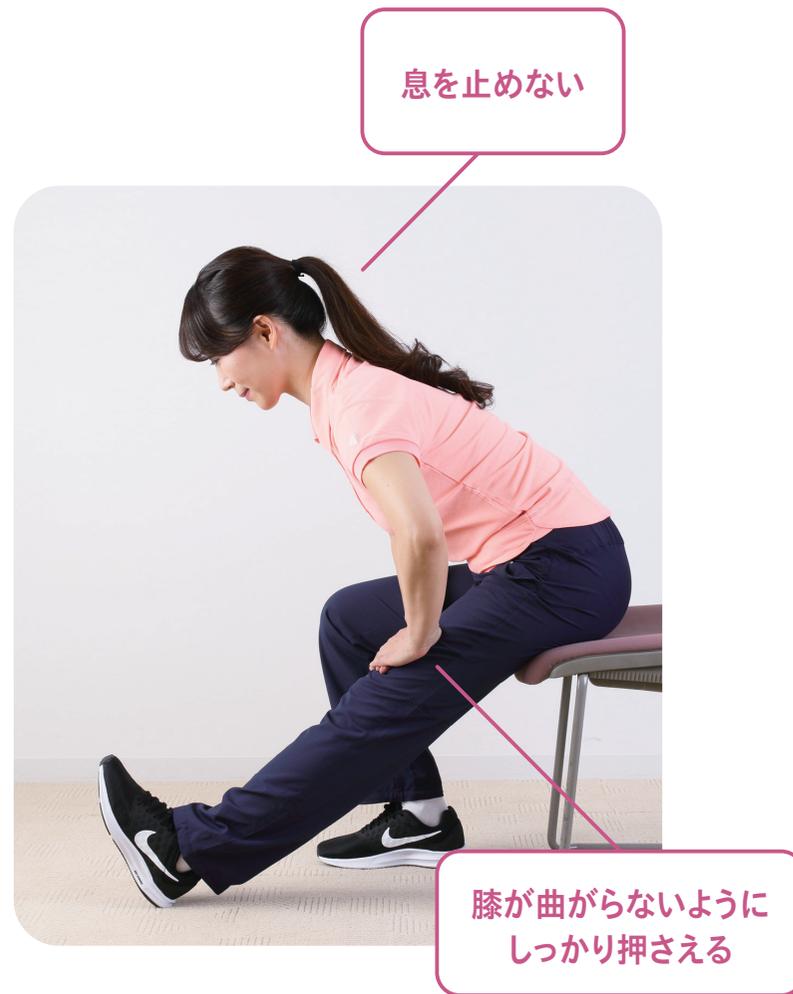


この姿勢で10秒間キープ

# 指を折り、数を数える



# 膝の裏を伸ばす



左右それぞれこの姿勢で10秒間キープ

# 太ももの前を伸ばす

左右それぞれこの姿勢で10秒間キープ



しっかりと胸を  
張る



ここの筋を  
伸ばす

体が前に倒れない程度に  
膝を後ろに引く

## 手で抱え、膝を胸につける



左右それぞれこの姿勢で10秒間キープ

## 足を組んで、体を前に倒す



左右それぞれこの姿勢で10秒間キープ

# 足首を回す

足首を回す



時計回り、反時計回りに  
3回ずつ

指のマッサージ



足の裏の  
マッサージ



ふくらはぎもむ



# 足の指を動かす

グー



それぞれ3回ずつ

チョキ



パー