

介護予防運動のご紹介

～株式会社ニチイケアパレス～

やさしさを、
私たちの強さにしたい。



ストレッチ

ポイント

- **息を止めず、呼吸しながら行いましょう。**
- **カウントするときは、合図に合わせてしっかり声を出しましょう。**
- **気持ちのよいところでやめましょう（無理をしないようにしましょう）。**
- **伸ばしているところを意識しましょう。**

① ひざ曲げ

両ひざを曲げたまま、1分間保持しましょう。



【効果】

立ち上がる時に使う筋力
アップ

- できる人は、より深く膝を曲げてみましょう

② つま先上げ・かかとあげ

椅子の背などを軽くつかまります。「つまさき」を上げて1分間保持、同様に「かかと」も上げて1分間保持しましょう。



【効果】

- ① 歩行時の蹴りだしと着地の筋力アップ
- ② 小さな段差（扉の敷居など）につまずかないための筋力アップ

- 前に進むための筋力を鍛えます。
- 座っている時よりさらに負荷がかかり、筋力がつきます。

③ 片足上げ

片足ずつ、上げた状態・左右に開いた状態を、それぞれ1分保持しましょう。



【効果】

すり足やふらつきを予防し、
一歩の幅が大きくなるための
(全身を支える)筋力アップ
ヒップアップにも効果あり！

- 少し後方に足を出しましょう。
- 可能な範囲で、上に上げましょう。

～ 休憩 ～



④ 指折り（左右同時・一つずらし）

左右同時：親指から順に、左右同時に一つずつ指を折っていきます。
一つずらし：右手は指を折らず、左手の親指を折った状態からスタートし、一つずつ指を折っていきます。

※「10」まで数えましょう。



【効果】

血流アップ。体を目覚めさせ、体操にそなえます。また、指を曲げ伸ばし、力を入れることは転倒予防にもつながります。

- 慣れてきたら、スピードを変えて数えてみましょう

⑤ プルダウン

「1」と数える間に、腕を引き、伸ばして戻しましょう。

※「10」まで数えましょう。



【効果】

腕を伸ばすことで高いところにあるものを取る筋力がアップします。ひじを曲げ、胸を張ることで、姿勢を良くし、内臓の圧迫と機能低下を予防し、体の活動性を高めます。

- 肩甲骨の上下運動です。ひじの曲げ伸ばしにもなります。
- 真横ではなく、少し後方に腕をおろしましょう。
- 「引く」動作を意識しましょう。
- 息を吸いながら、肩甲骨を寄せましょう。呼吸は止めないでください。

⑥ 8の字

腕を組み、8の字をえがくように、肩甲骨を上下左右に動かします。
※ご自身のペースで10回くらい行いましょう。



【効果】

あらゆる角度にあるものを取れるだけでなく、転倒予防の「とっさの一手」につながります。また、良い姿勢の保持にもつながります（猫背による内臓の圧迫と機能低下を予防）。

- ひじを高く上げてください（そのほうが肩甲骨を使います）
- なるべく大きく、痛くない範囲で動かしましょう。
- 腰回りの運動にもなります。

⑦ つまさき上げ・かかと上げ

歩くように左右交互に「つまさき」「かかと」を上げましょう。

例：左足「つまさき」を上げるときは、右足「かかと」を上げる。

※「10」数えましょう。



【効果】

- ①歩行時の蹴りだしと着地の筋力アップ
- ②小さな段差（扉の敷居など）につまずかないための筋力アップ

- 「つまさき」上げに集中してしまいがちですが、「かかと」上げも意識するようにしましょう。

⑧ 膝の曲げ伸ばし

片足ずつ、膝を上げて下ろしましょう。

※右上げて「1」、左上げて「2・」・・・で「10」まで数えましょう。



【効果】

歩行につながる動きで、一歩を大きく出し、歩行速度のアップにつながります

- つま先を上（天井）に向けるよう意識しましょう

⑨ もも上げ

片足ずつ、ももを上げましょう。

※右上げて「1」、左上げて「2・」・・・で「10」まで数えましょう。



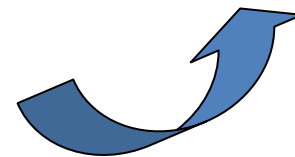
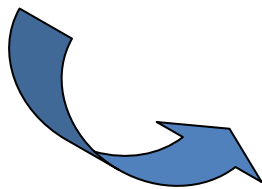
【効果】

大きい段差（階段など）
を越える時に使う筋力
アップ

- 股関節の動きを意識しましょう。
- 股関節に手を挟むようなイメージで、足を上げましょう。
- バランスが心配な人は、深く腰掛けて行いましょう
- つま先とひざを一直線にして、上にあげましょう

10 股関節回し

少しだけ浅く腰掛けて、片足ずつ膝をまっすぐあげて、外側に下しましょう
※開いて「1」、閉じて「2」・・・10回まで



【効果】

全身を支える筋肉を鍛え、尿失禁予防やふらつき等の転倒予防に効果があります。

- 開くときはお尻の筋肉を意識、閉じるときはももの内側の筋肉を意識しましょう。
- 「転びそうになった時の一歩」がしっかり出るかどうかにつながります！

お疲れ様でした





**最後にちょっとだけ
頭の体操**

ストレッチ

ポイント

- 息を止めず、呼吸しながら行いましょう。
- カウントするときは、合図に合わせてしっかり声を出しましょう。
- 気持ちのよいところでやめましょう（無理をしないようにしましょう）。
- 伸ばしているところを意識しましょう。