

椅子に座って行う体操 30 分間～40 分間



ほくと・ななえ 医療・介護連携支援センター

- 1.深呼吸（姿勢を整え、ゆっくり鼻から息を吸って、ゆっくり口から息を吐く）×3 回
- 2.首のストレッチ（肩を上げて、ゆっくり手を向く、次に足を向く）×3 回
- 3.肩の上げ・下げ（手は下げたまま肩を上げ、そのまま 5 秒肩を緊張させ、一気に力を抜く）×3 回
- 4.肩回し（肩を外側に回し、次に内側に回す）×3 回
- 5.肩のストレッチ（右手を左肩に置き、左手で右肘を支え、そのまま右肩を伸ばす。逆も行う）10 秒
- 6.脇伸ばし（背中を上からかくような姿勢をとり、もう片方の手で肘の部分を上から下に下げる。反対も行う）10 秒
- 7.体ひねり（肩幅くらいに足を開き、息を吸いながら両手を広げ、息をゆっくり吐きながら体をひねっていき、できるだけ後ろを見るようにする。行けるところまで行ったら少し止まる。左右行う）10 秒
- 8.側屈（両手を組んで上にあげ、そのまま右、左に倒す）×2 回
- 9.上体そらし（腰に手を置き、上体そらしを行う。この時、転倒しないようにする）×2 回
- 10.前屈（両脚を大きく開き、両手を揃え、右足先に両手をつけるように前屈する。この時右足の力は抜くようにする。左も行う）×2 回
- 11.足首回し（足を組める人は足を組んで足首回しを行う。両足逆回しも行う）×10 回
- 12.アキレス腱伸ばし（椅子やテーブルに手を置いて、アキレス腱を伸ばす）×10 秒



筋力アップ体操（椅子に座って行う）

- 1.足踏み（太ももを出来るだけ上げるようにする）8 秒×4 回
- 2.かかと上げ（立って行う場合は何かにつかまってしまう）×10 回
- 3.つま先上げ // ×10 回
- 4.スクワット（無理せず出来る方のみ。何かにつかまってしまう）×10 回

腹筋体操（椅子に座って行う）

- 1.片足上げ（出来るだけ高く上げ、10 秒キープ、片足ずつ両足行う）



ボールを使用した体操

- 1.ボールを両手でつかんで引っ張る×5 回
- 2.ボールを膝の間に挟んでつぶす（骨盤底筋体操＊失禁予防）×ゆっくり 10 秒
- 3.ボールをお腹から背中を通してグルッと回す×5 回、反対回し×5 回
- 4.靴を脱いで片足をボールに乗せる。左右にボールを転がす×10 回、反対の足も×10 回
- 5.両足をボールに乗せ、円を描くように回す×10 回、反対回し×10 回
- 6.両足にボールを挟み、足上げ（ゆっくり 20 秒キープ）
- 7.背中合わせで 2 人一組になって、ボールを大きくグルッと回す×5 回、反対回し×5 回
- 8.向かい合わせで 2 人一組になって、パス×5 回

