

普段の生活でトレーニング④

～動きのバランス向上～

● 運動の前に・・・

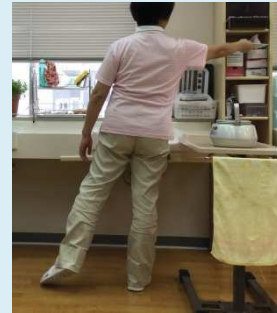
- ・ 運動する時間が取れない時や、ちょっと膝が痛いので運動は休憩中といった時でも、普段の生活動作の中で体を鍛えることはできます。
- ・ 立って行うので、大きく動き過ぎて転倒しないよう気を付けましょう。

● 「料理」

台所での横移動や後ろへ一歩下がる動きをていねいに行います

① 左右の物を取る時

- ⇒ 肩幅より少し足を開いて立ち、手を伸ばす方の足に体重をかけ、反対の足はかかとを上げる



② 横移動する時

- ⇒ 踏み出す足のつま先がまっすぐ前を向くように、かかとから上げるつもりで上げるとよい



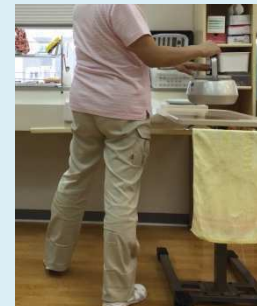
つま先前向き



つま先外向き

③ 後ろに物を置く時

- ⇒ 一歩下がる時は、体もゆっくりねじる



※ みんなで体操として行う場合

- ・ **片足の横上げ・片足を一歩後ろに引いて戻す運動を左右交互に各20回行います**

※ いすの背もたれにつかまったりして安全に行いましょう

普段の生活でトレーニング④

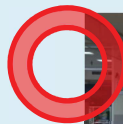
～動きのバランス向上～その2

● 運動の前に・・・

- ・ 運動する時間が取れない時や、ちょっと膝が痛いので運動は休憩中といった時でも、普段の生活動作の中で体を鍛えることはできます。
- ・ 立って行うので、大きく動き過ぎて転倒しないよう気を付けましょう。

● 「掃除機かけ」

- ・ 柄を長くし、体を起こしてゆっくり動かします
- ① 体はまっすぐ、顔は前を向く
- ② 片方の足を一步前に出し、前後の足に交互に体重をかける
- ③ 前に出す足、掃除機を持つ手を入れ替える
- ※ みんなで体操として行う場合、**左右10回ずつ3回くり返す**



● 「クイックルで拭く」

- ・ あえて座って、手を伸ばして届く範囲をくまなく拭きます
- ① 椅子に座って両足を床につけ、背筋を伸ばして前を向く
- ② 肘を曲げたところからゆっくり伸ばしながら拭く
- ③ 手がいっぱい伸びたら、腕と体をゆっくり戻す
- ④ もう片方にも持ち替えて行う
- ※ みんなで体操として行う場合は、**前・左右各10回くり返す**

