

シルバーリハビリ体操 おうち版

ーコロナに負けるな シルリハ体操ー

コロナの蔓延でシルリハ体操教室が休止しております。たとえ再開されたとしても自粛を続ける方もおられると思いますし、もし再開してもいつまた休止になるかも見通しが立たない状況です。

そこで再開されたら、自宅でしやすい体操を選んで教室で実施し、自宅でも実施してほしいと考え、おうち版を作成しました。

ぜひ自宅で毎日ひとつでも実施していただき、コロナが収束してきた時には新たな習慣となっていることを希望しています。

なお、併せて次の茨城県立健康プラザの公開資料もご活用ください。


- (1) シルバーリハビリ体操のリーフレット
- (2) 閉じこもり者の体操（動画）



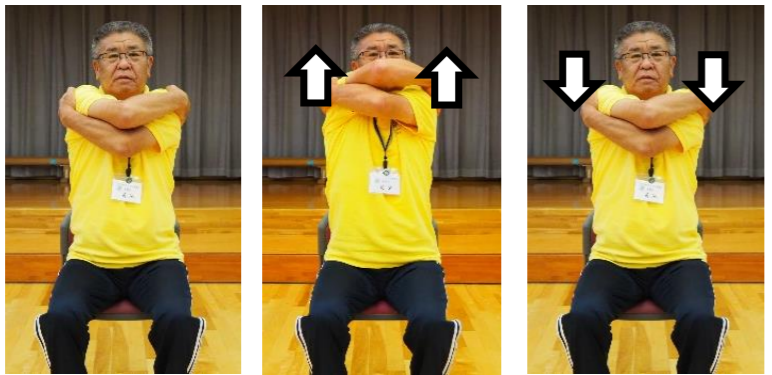
2020年6月

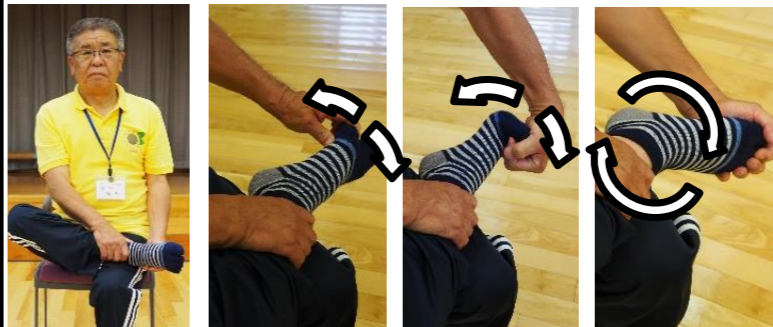
作成：那珂市シルバーリハビリ体操指導士会


協力：那珂市社会福祉協議会


名称	指を組んで両手を上に伸ばす肩の運動	
効果	・肩痛・肩こり予防 ・猫背の予防 ・衣服の着脱が楽	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> 指をしっかり組み、頭上に上げる(手のひらを返さない)。 両肘を張り、胸の筋肉をしっかり伸ばす。 息は止めないで15秒ぐらいそのまま。
両手を前⇒ゆっくり上げる⇒頭の後ろへ回す⇒肘をはる⇒元に戻る		

名称	首の運動一首を回す・曲げる・たおす	
効果	・肩痛・肩こり予防 ・嚥下(飲み込み)が楽	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> 目を開けて、口をしっかり閉じる。 動きはゆっくりと、正面で一度止める。 自分のペースで前後左右同じ回数。
首を回す⇒前後に倒す⇒左右を向く⇒左右に倒す		


名称	腕を組んで肩を上下する運動	
効果	・肩痛・肩こり予防 ・衣服の着脱が楽	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> 普通の腕組みではなく肘を重ねた状態で腕を組む。 手で肩を引き寄せるように深くつかむ。 顔は正面向きで上を向かない。
肩をつかむ(肘重ね)⇒さらに深くつかむ⇒両腕を上げる⇒下ろす		

名称	片足組みと足指の運動	
効果	・あぐらや正座が楽 ・靴下をはいたり、爪を切るのが楽	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> できるだけ足の裏を自分の顔に向ける。 指や足首は十分に曲げ、そらす。 股関節痛の人は無理しない(前に補助椅子を置くとよい)。
片足を膝の上に乗せ⇒指曲げ、そらし⇒指全体曲げ、そらし⇒足首回し		

名称	肩の上下運動	
効果	・肩痛・肩こり予防 ・肩の動きがスムーズ ・リラックス	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> 目線をあまり動かさないように。 腕だけ上下しようと思わず、肩から上げる。 できる人は肩を斜め後に引くと大きく動かせる。
肩を上げる(息吸う)⇒肩を下す(息吐く) [数回繰り返す]		

名称	身体を前に曲げお尻を浮かす運動	
効果	・下肢筋力とバランスの強化 ・椅子からの立上がり楽	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> 少し浅く椅子に腰をかけ、足を軽くひく。 踵が浮かないように注意し、目線は手の方向。 お尻を少し持ち上げ、6秒程度保持。
腕を斜め前に伸ばす⇒お尻を少し浮かす⇒ゆっくり座る		


名称	太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)のストレッチ	
効果	・腰痛予防 ・膝が伸びやすくなる。・柔軟性が改善	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> ・体の固い人は膝は少し曲がってもよい。 ・目線は足指を見て、ゆっくり息を吐いて前傾する。 ・お尻の下に座布団をしくと負担が減る。
	片方の足を膝の下⇒体を倒す⇒お腹を太ももに近づける⇒戻る	

名称	筋肉の緊張とリラクゼーション	
効果	・力を入れた手足の筋肉をリラックスさせる	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> ・力を入れるときは足先を手前の向け、手指は足の方に向けピンと伸ばす。 ・リラックスの時は一気に脱力する。 ・息を止めないようにする。自然呼吸。
	全身の力を抜く⇒緊張！⇒数回繰り返す	

名称	内ももの筋肉(内転筋群)のストレッチ	
効果	・床上動作が改善 ・介護のおむつ交換が楽	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> ・体の固い人は膝が浮いてもよい。 ・足の位置でストレッチの強度を変える。 ・目線は指先をみる。 ・お尻の下に座布団をしくと負担が減る。
	足裏を合わせ、股を開く⇒身体を前に倒す⇒戻る	

名称	指を組んで両手で上にあげる肩の運動	
効果	・肩痛・肩こり予防 ・肩関節の柔軟性を高める。	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> ・指を組んで体が遠くを通るように頭の上まで腕を持ち上げる。 ・手の平を内側に向けて行う。 ・肩痛のある人は無理ないように行う。
	お腹の上で指を組む⇒頭の方へ上げて⇒手を床につけて保持⇒戻る	

名称	下肢の屈曲とバランス運動	
効果	・床上動作が改善 ・あぐらや正座がしやすくなる。	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> ・踵をおへその方向にひきよせる。 ・息をらくにして思い切り引き上げない。 ・少し上げたまま保ち、もう少し上げる。 ・お尻の下に座布団をしくと負担が減る。
	足首を下から抱える⇒足を持ち上げる⇒できればもう少し上げる⇒戻る	

名称	両脚と腰のひねり運動	
効果	・腰痛予防 ・寝返り、起き上がり動作の改善	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> ・両膝はなるべくつけるようにするが、無理はしない。 ・肩は床から離さないように。 ・息は止めない。 ・股関節手術をしている場合は注意！
	指を組み両膝を立てる⇒両膝を倒し、顔は反対向き⇒反対も同様に倒す	

「号令のかけ方」 ①軽く息を吐いて ②思い切り吸って ③ゆっくり、吐きながら「1」「2」「3」「4」「5」
息を吐きながら、反動をつけずに6秒程度連続的に力を入れる（「1」～「5」をゆっくり6秒くらいになるように）
 ④はい、楽しんでください

名称	動作写真	目的・効果	体操のポイント
大胸筋の強化		<ul style="list-style-type: none"> ・胸の筋肉の強化 ・胸板厚く、バストアップ効果 ・抱きつく、しがみつく力の強化 ・何かにつかまる力の強化 	<ul style="list-style-type: none"> ・指を組んで手の平を押し合う。指を組むことにより押し合う手のひらがずれない。 ・手の位置は、胸(みぞおち)の前ぐらい ・肩は上がり過ぎず、肩の力は抜いて
上腕二頭筋・上腕三頭筋の強化		<ul style="list-style-type: none"> ・二の腕の前と裏の筋肉強化 ・物を掴む、引寄せる力の強化 ・起き上りや腕の支えの力の強化 	<ul style="list-style-type: none"> ・両手の位置はおなか(へそ)の20～30cm前 ・手の平は顔にむけ、反対の手で手首をつかむ。 ・肩は上がり過ぎず、肩の力は抜いて ・上の手はやや斜め下に押す。 ・左右組み替えて1セット
指掛け・三角筋強化		<ul style="list-style-type: none"> ・握力の強化 ・腕の付け根の肩の筋肉の強化 ・腕を上げる力の強化(高い所から物をとる、洗濯物を干すことが楽になる)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・胸の高さで両手をひっかけ、左右にひっぱる、小指に親指もしっかり入れて引っ掛ける。 ・肩は上がり過ぎず、肩の力は抜いて ・組んだ手の向きは縦でも横でもよい。 ・左右組み替えて1セット
膝締め・内転筋強化		<ul style="list-style-type: none"> ・太ももの内側の筋肉の強化 ・膝痛予防 ・O脚予防 	<ul style="list-style-type: none"> ・両足は握りこぶし1コぐらい開けて、手を合わせて、膝の間に入れて、手をはさむように膝を押し合う。 ・はさむ手の位置は膝の骨より少し手前にする。
大腿四頭筋・ハムストリングスの強化		<ul style="list-style-type: none"> ・太ももの前と裏の筋肉の強化 ・脚の力を強くする。 ・膝痛予防 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を軽く屈げて足首の前と後ろを引っ掛けあう。 ・片足の一部または全部を床につけておく。 ・両手は椅子を掴む。 ・左右組み替えて1セット ・最初にどの筋肉が固くなるか確認するといいい。