
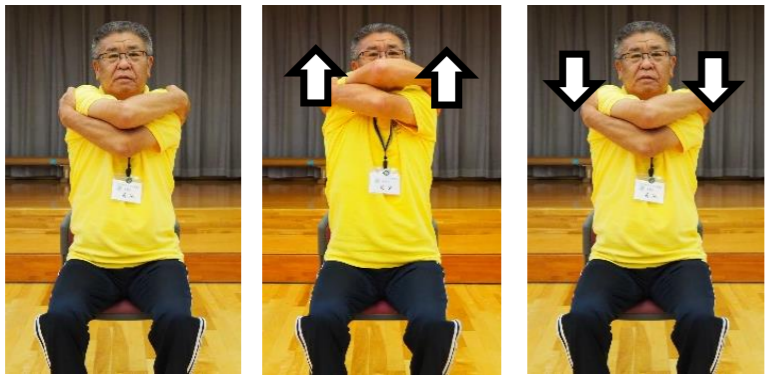
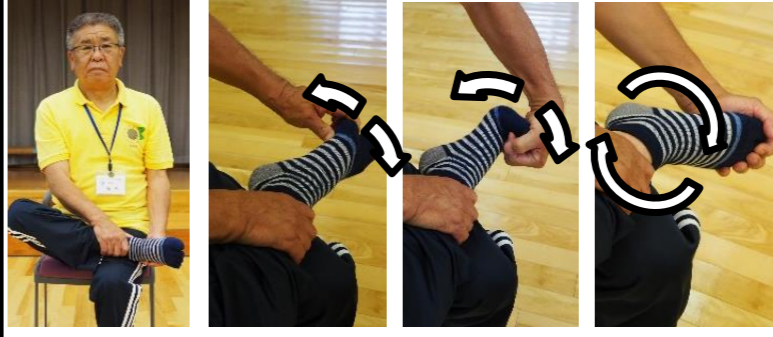




名称	指を組んで両手を上に伸ばす肩の運動	
効果	・肩痛・肩こり予防 ・猫背の予防 ・衣服の着脱が楽	
動作写真		<ul style="list-style-type: none"> 指をしっかり組み、頭上に上げる(手のひらを返さない)。 両肘を張り、胸の筋肉をしっかり伸ばす。 息は止めないで15秒ぐらいそのまま。
両手を前⇒ゆっくり上げる⇒頭の後ろへ回す⇒肘をはる⇒元に戻る		

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"> 視線をあまり動かさないように。 腕だけ上下しようとせず、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、視線は手の方向。 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。