

# ☆自宅でチャレンジ!! シルバーリハビリ体操☆

無理せずできる範囲で行いましょう。  
※見本の写真は、鏡動作となっています。写真と同じ  
方向に動作してください。

ウォーミング  
アップ

## 肩のストレッチ。肩の痛み、肩こり予防の体操です。

- ・猿まね体操です。それぞれ3回ずつ回し、2セットが目安です。



手のひらを顔に向け、顔を洗うように3回まわす。



手のひらを頭に向け頭の上まで大きく3回まわす。



頭の後ろまで大きく大きく3回まわす。



腕を交互に3回まわし、反対まわりでも3回まわす。



徐々に小さく回し、手のひらを顔に戻す。

では、もう一度。 2回行ったら1-2へ。

1-1

# ウォーミングアップ

胸のストレッチです。肩の痛み、肩こり予防の体操です。

- 2回伸ばします。



両手を組み腕を前に伸ばす。



肘を伸ばしたままゆっくり上へ。



頭の上に両手を置く。



頭の後ろに手をまわし胸を張る。  
15秒間。

15秒



では、もう一度。 2回行ったら2-1へ。

# ウォーミングアップ

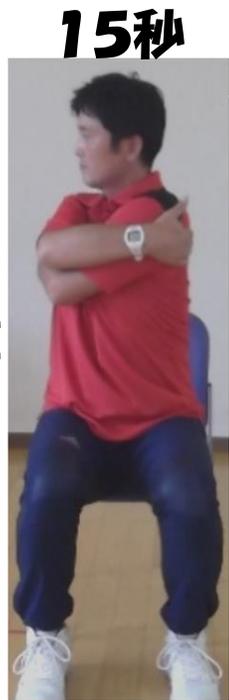
## 脇腹のストレッチ。寝返りや起き上がりが楽になります。

- 左右 15秒間ずつ体をひねります。

腕の重ね方がポイント!!



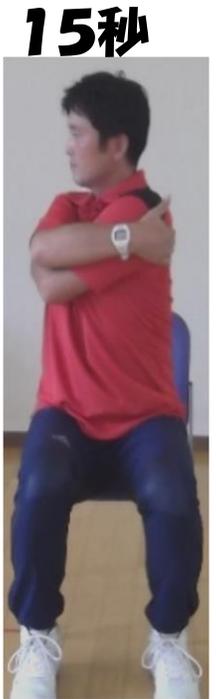
右 左



腕の重ね方がポイント!!



右 左



肩の高さで右腕が上、左腕が下になるように腕を上下に重ね、そのまま、両肩をつかむ。

右に15秒間ひねる。

左に15秒間ひねる。

肩の高さで左腕が上、右腕が下になるように腕を上下に重ね、そのまま、両肩をつかむ。

右に15秒間ひねる。

左に15秒間ひねる。

股関節、膝関節の柔軟性を高め、腰痛予防の体操です。

- ・片足を抱え、15秒間ずつ伸ばします。

15秒



- ・椅子に深く座る
- ・右足を椅子にのせ、両手で右足を抱えます。  
(足を椅子にのせず、太ももの裏を抱えても構いません。)



脚を胸に引き寄せ、あごを膝に近づけて15秒間です。

左足も同じように抱えて行いましょう。

## 足の筋力強化。膝の痛みを予防する体操です。

- 足を広げます。周りにぶつからないようにしましょう。
- 浅めに腰かけ、両手は椅子につかまります。



1・2

右ひざを伸ばす



3・4

右足を開く



5・6

右足を正面に戻す



7・8

右足を下す

左足も同様に行う。

左右3回ずつ行う。休憩したら、もう一度。

2セット行ったら3-2へ

# 筋力トレーニング

腰回りを強化し、転倒を予防する体操です。

- 両肘を曲げ、胸の高さにおきます。



1・2

両肘を胸の高さに置きます。

3・4

体を左にひねり右肘と左ひざを近づける。

5・6

正面を向きます。

7・8

体を右にひねり右肘と左ひざを近づける。

3回ずつ行う。休憩したら、もう一度。

2セット行ったら4-1へ

## 筋力トレーニング

ふくらはぎの強化。血流改善を行います。

- つま先立ちです。
- 壁に手をついたり、椅子の後ろへまわり背もたれに手をおきます。
- 「5つ」数えながらかかとを引上げ、ゆっくり下ろします。
- 3回行ったら、休憩し、あと3回。



しっかりかかとを上げましょう！



## 筋力トレーニング

足の筋力強化、股関節・膝関節・足関節の柔軟性を高め、立ったり座ったり、歩く時の安定を図る体操です。

- スクワットです。不安な場合は、椅子などにつかまりながら行います。
- ①つま先をまっすぐ前に向け、肩幅に足を開く。
- ②両手を組み、前に伸ばします。（椅子につかまりながらでも良い）
- ③伸ばした両手を見ながら、1・2・3・4でしゃがみ、5・6・7・8で戻ります。
- ゆっくり3回。休憩して、あと3回。

