

高齢者へのリハビリ体操の3原則

- ① 一度に無理してがんばり過ぎないこと
- ② 「よくなったから」といって止めないこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめないうで続けること

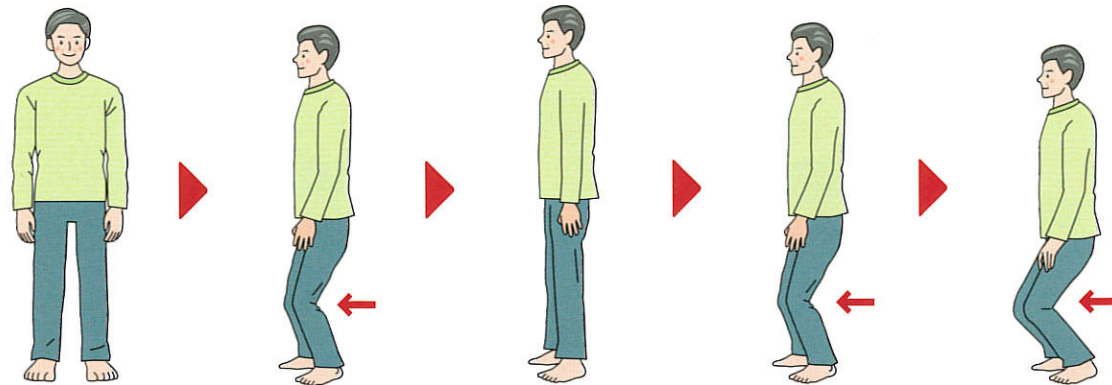


※体調がすぐれない時や関節に痛みがある時は、運動を控えるか、痛みのでない範囲で行ってください。

立って行う体操

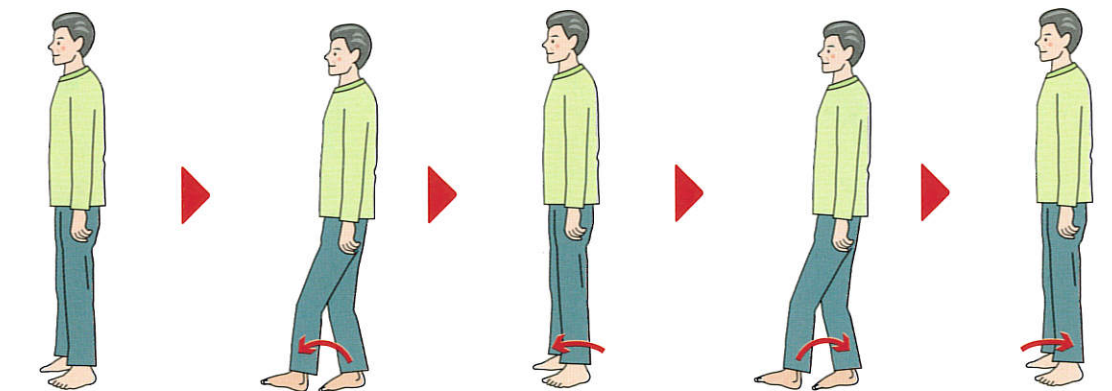
※安全性に不安な方は、イスの背もたれに手を添えて行ってもかまいません。

「膝の屈伸運動」



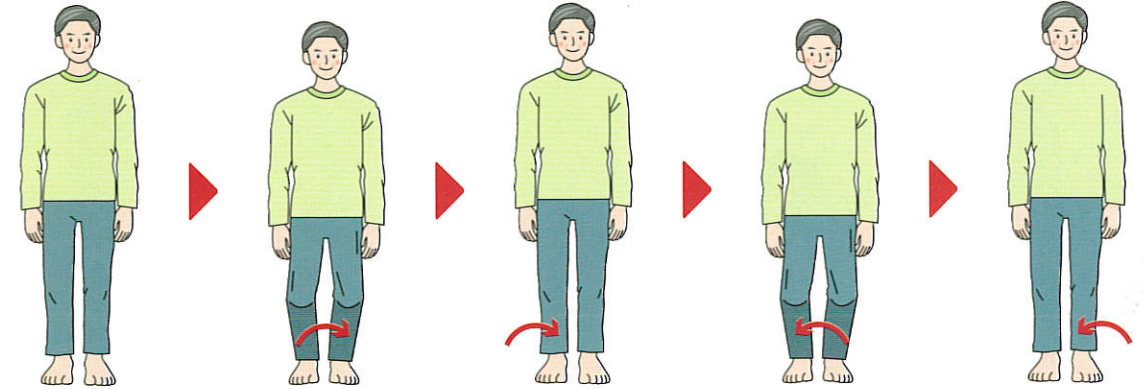
- 脚を肩幅に開き、かかとを床につけまっすぐ立つ。
- 両膝をゆっくり曲げ少し曲げたら止める。※お尻が出ない様注意
- ゆっくり膝を伸ばしてもとの姿勢に戻る。
- もう一度先程の所まで膝を曲げて止める。
- 更にもう少し深く曲げ5秒程度保持する。ゆっくりもとに戻る。

「膝曲げ歩き」



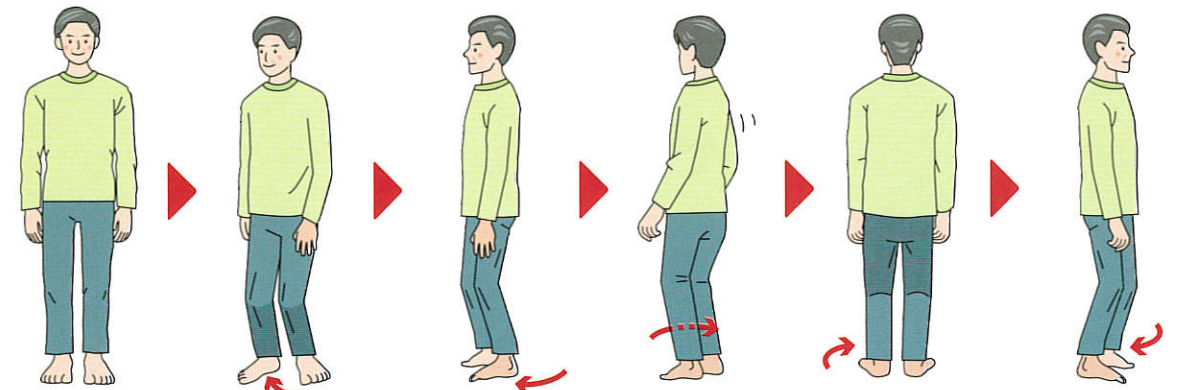
- 脚を肩幅に開き、膝にゆとりを持って立つ。
- 両膝を少し曲げて、片脚を前に出す。
- 次に反対の脚を前に出して両脚をそろえる。
- 今度は両膝を少し曲げて、片脚を後に出す。
- 次に反対の脚を後に出して両脚をそろえる。

「膝曲げ横歩き」



- 両膝に少しゆとりを持って立つ。
- 両膝を少し曲げて、片脚を横に開く。
- 次に反対の脚を同じ方に出して、両脚をそろえる。
- 両膝を少し曲げて、片脚を横に開く。
- 次に反対の脚を同じ方に出して、両脚をそろえる。

「膝曲げ回転」



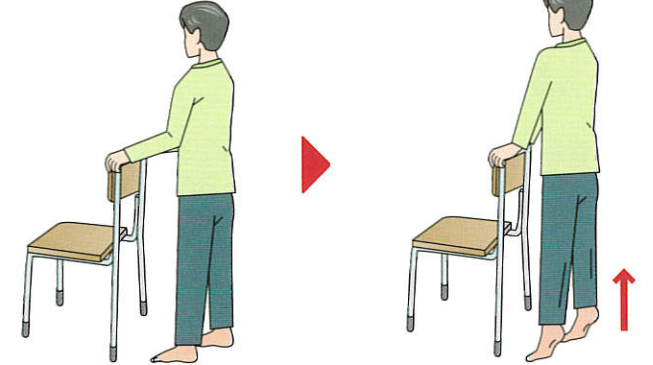
- 安定できる範囲で脚幅を狭くして立つ。
- 片脚を軸にして、反対の脚を少し外側(90度くらい)開く。
- 次に軸脚を引き寄せ、両脚をそろえる。
- 再び反対の脚を少し、外側(90度くらい)開く。
- 次に軸脚を引き寄せ、両脚をそろえる。
- 同様な動作を繰り返して最初の位置に戻る。

「下肢のストレッチ」



- 片脚を前に出し、つま先は前に向ける。後脚の膝は伸ばして、15~20秒程度保持する。※かかとは床から離さない。

「つま先立ち」



- 椅子の背につかまり、バランスを崩しやすいので、脚は肩幅に開いて立つ。
- そのままかかとを上げて、5~6秒程度保持して、ゆっくり下げる。

★シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ管理者である大田仁史氏が考案した、関節可動域の維持・拡大や筋力強化を目的とする介護予防に効果的な体操です。

★体操の特徴としては、「いつでもどこでもひとりでもできる」「誰にでも出来る」「椅子に座って、床などで、どのような姿勢でもできる」「身体の状態に合わせてできる」ものとなっています。