

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、あきらめなくて続けること



※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。

床に座って行う体操

股関節・足の体操

足部と足指のケア



足指のつけねから1本ずつ曲げたり、反らしたりする。

股関節の周囲筋をやわらかくする



両手で足を下から抱え、踵をおへそに引き付けるように持ち上げ、8秒程度保持する。

股関節の筋肉をやわらかくする



両足の裏を合わせて、股を開き、息を吐きながら腕を伸ばして、10秒程度体を前に倒す。

膝痛予防

脚の筋肉をやわらかくする



片足を伸ばし、反対側の脚を曲げ、息を吐きながらゆっくりと、10秒程度体を前に倒す。

腰痛予防

腰周りの筋肉をつける



片足を立て、立てた側のお尻を3秒程度浮かせる。体が傾かないようバランスを取る。

膝痛予防

股関節と脇腹をやわらかくする



※股関節手術者は注意。立てた脚を内側に倒して、横座りの姿勢を10秒程度保持する。

床に座って行う体操

腰痛予防

座位バランスと脚力をつける



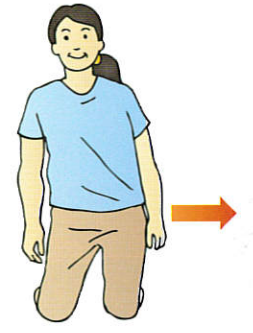
ゆっくりと片足を横に45度位開き、反対側の脚を添える。最後まで回り、逆回転で元に戻る。

腰痛・転倒予防

骨盤周囲の筋力をつける



交互にお尻を持ち上げ、体が傾かないようにバランスを取り前進と後進を行う。



膝立ちで、左右へゆっくり重心を移動し、5秒程度保持する。両肩が傾かないようバランスを取る。

腰痛予防

骨盤周囲と肩甲骨周囲の筋力をつける



四つ這いになり、左右へゆっくりと重心を移動し、5秒程度保持する。

肩痛予防

肩周囲筋をやわらかくする



正座から、四つ這いになり、お尻を引いた姿勢で、5秒程度保持する。

寝て行う体操

腰痛予防

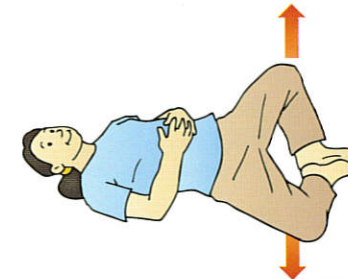
腹式呼吸を正しく覚える



両膝を立て、鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きながら、お腹をへこませ肛門を締める。

膝痛予防

股関節の動きをよくする



立膝から両足の裏をつけて、股をゆっくりと無理なく開き、10秒程度保持する。

腰痛予防

股関節をやわらかくする



両膝を立てたまま片側に倒して、体をひねる。顔は反対側へ向けて、10秒程度保持する。

★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。