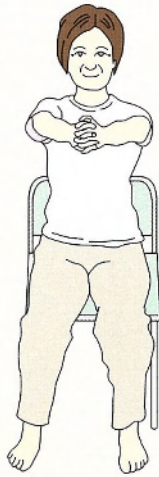


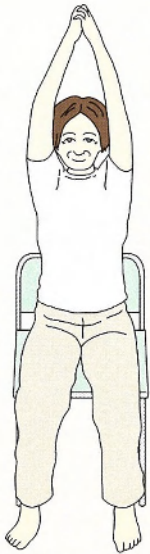
# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

## 肩こり予防

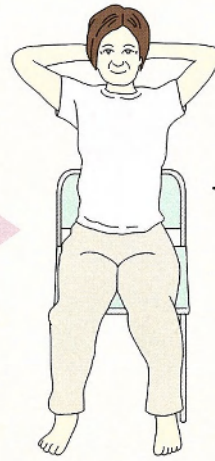
### ～肩と腕の運動～



両手を組んで  
背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ、  
十分に伸ばす。

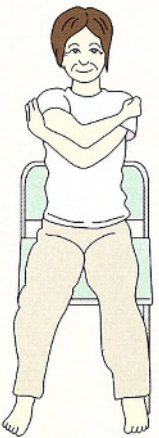


肘を後ろへ引き、  
胸を張る。

### ポイント

ゆっくりと気持ちよく  
行ってください。

大胸筋を  
ストレッチ



両肩を抱くようにして、  
肩甲骨の間を伸ばす。



体をゆっくり  
左右へひねる。



(息を吸いながら)  
胸をそらしながら  
両肩を上げて…



(息をはきながら)  
前に肩をストンと落とす。

### ～首の運動～

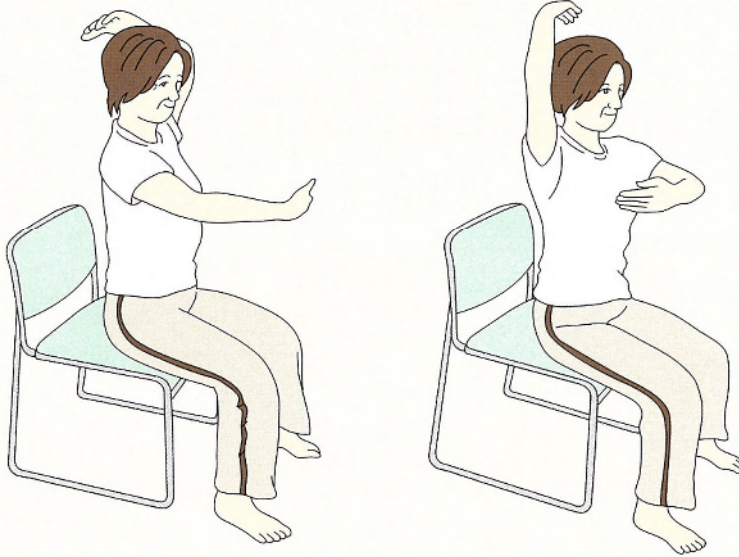
※首の運動はゆっくり  
行い、伸ばす方を意識  
することが基本。



肩甲骨周囲の筋肉を  
やわらかくする

# 肩の痛みを予防

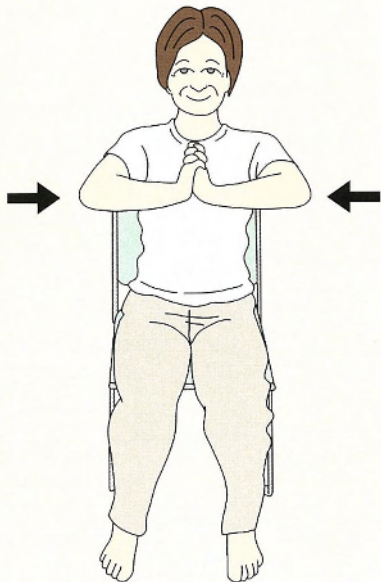
～肩関節をやわらかく保つための運動～



※手のひらをつねに内側（顔や頭の方）に向けると、肩関節の動きがスムーズに大きくなる。

## うでの力をつける

～胸の力をつける～    ～腕の力をつける～

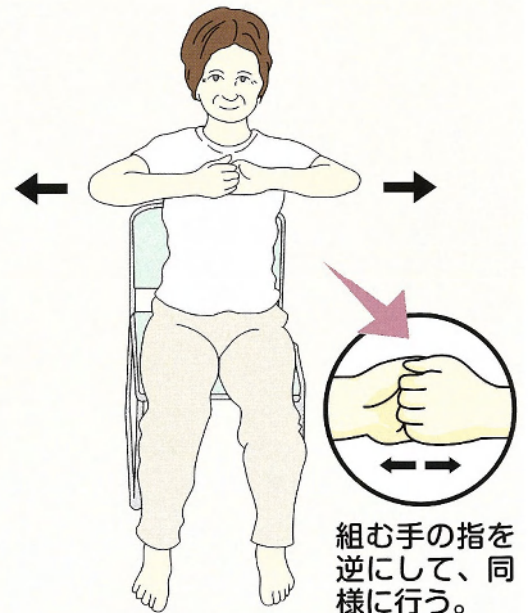


左右の手のひらを押し合うように力を入れる。



両肘を軽く曲げ、左手で右の手首を握り、押し合う。（左右の手をかえて同様に）

～握力をつける～



組む手の指を逆にして、同様に行う。

両手の指を引っ掛けて左右に引き合う。

### ポイント

ゆっくりと息をはきながら5秒ほど力を入れます。

## 腰痛予防

### ～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。  
腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。  
組んで上になった脚の方へ体をひねる。



### ～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。

腰痛予防のためには  
お腹の力をつける  
ことが重要です



## 膝痛予防

### ～O脚を予防する～

両手を合わせて両膝の間に入れ、挟み込むように力を入れる。

※股関節内転筋群の強化。この筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因になる。



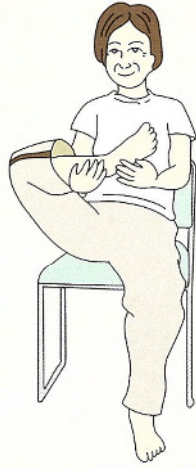
### ～膝まわりの力をつける～



## 股関節や足の体操

### ～股関節をやわらかくする～

両手で足を下から抱える。無理せずそのままストレッチ。



### ～足の指のケア～

足の指のつけねから1本ずつ曲げたり伸ばしたりする。

※1日1回、自分の足の状態をチェックする。



## 転倒予防

### ～ももを上げる力をつける～



ゆっくり左右へ体をひねる。

### ～体のバランスを保つ筋力を高める～



肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒程保つ。

いつでも、どこでも、ひとりでも、シルバーリハビリ体操



発行 茨城県保健福祉部 長寿福祉推進課 (☎029-301-3326)

制作・監修 茨城県立健康プラザ (☎029-243-4217)

編集不可