

# おうちトレーニング

## 月曜日 ゆがみ

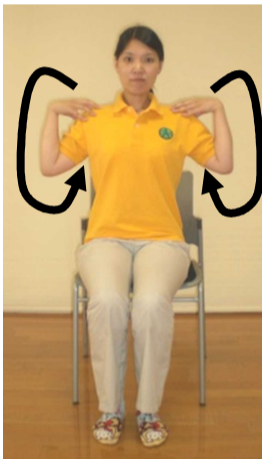
### 背中

- ◆胸の前で手を組み、ゆっくり息を吐きながら背伸びをしましょう (10秒)



### 肩甲骨

- ◆両肩に手を置き、肘で円を描くように前に回し、少しずつ大きく肩甲骨を意識しながら回しましょう
- ◆後ろにも同様におこなきましょう (前後5回)



### 腰

- ◆安定した椅子に浅く座りましょう
- ◆左手で椅子の背を持ち、右手は太もみに添えゆっくり体をひねりましょう
- ◆反対も同様におこなひましょう。(左右10秒)



### 骨盤



- ◆床に足を投げ出して座りましょう
- ◆お尻を上げながら右手右足と同じ方向に進み、今度は後ろにさがるように歩き元の位置に戻りましょう (往復3回)

## 火曜日 腰痛

### 腰



- ◆両足を胸の前に引き寄せ、両手で膝を抱え込みましょう (10秒)

### 腰



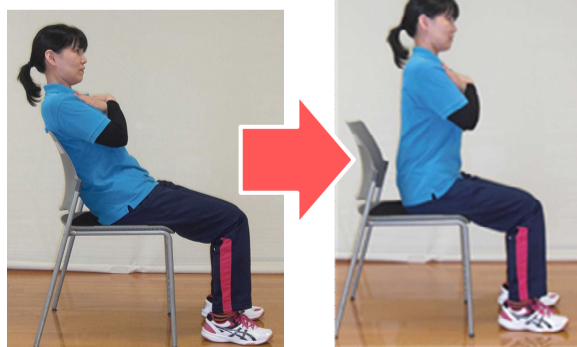
- ◆仰向けになり膝を曲げ、手は軽く横に開きましよう
- ◆膝をゆっくり床の方に近づけるように倒し、元に戻しましょう。  
※背中が浮かないようにしましょう
- ◆反対も同様におこなひましょう (左右3回)

### 腹筋 筋力

- ◆背筋を伸ばして座り、おへその辺りに両手をあて、ゆっくり息を吐きながらお腹をへこませキープしましょう (10秒)



### 腹筋 筋力

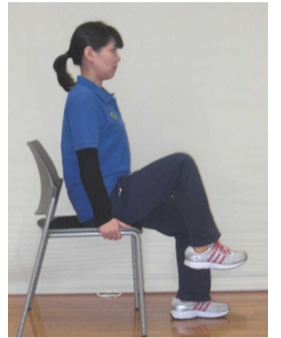


- ◆背筋を伸ばし、足裏が床につくように浅めに座りましょう
- ◆背筋を伸ばしたまま椅子の背もたれにもたれ、そのままの姿勢で元に戻りましょう (5~10回)

## 水曜日 転倒予防

### 太ももの前

#### 筋力



- ◆安定した椅子に座り、両手は椅子の横を持ちましょう
- ◆背筋を伸ばしたまま、右足を胸の方に引き寄せましょう
- ◆反対も同様におこなひましょう (5~10回)

### お尻の横

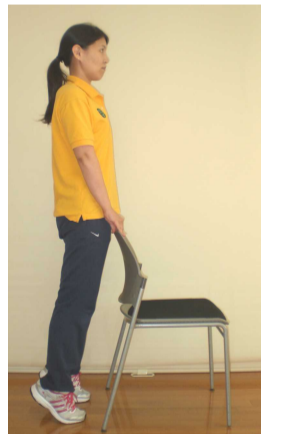
#### 筋力



- ◆転倒しないように左手を壁につきましよう
- ◆背筋を伸ばして前方を見ながらゆっくりと左足を上げましよう (手を付いた側の足)
- ◆反対も同様におこなひましよう (10秒)

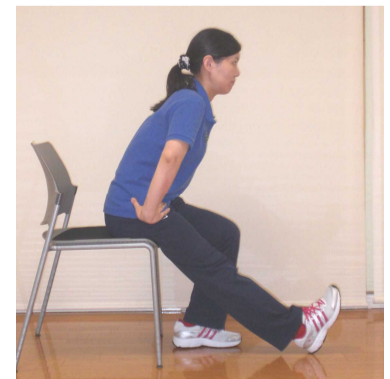
### ふくらはぎ

#### 筋力



- ◆安定した机や椅子を持ち、肩幅に足を開きましよう
- ◆かかとを持ちあげゆっくり下ろましよう (5~10回)

### 太もも裏・ふくらはぎ



- ◆安定した椅子に浅く座り、左足の膝をまっすぐ伸ばしかかとを床につけ、つま先は天井に向けましよう
- ◆背筋を伸ばし、ゆっくり息を吐きながらおへと太ももを近づけるように前に倒ましよう
- ◆反対も同様におこなひましよう (10秒)



(1)準備運動



(2)脳トレ



(3)ストレッチ



(4)椅子に座って全身運動



## 木曜日 膝痛

### 太もも前

筋力



- ◆安定した椅子に座りましょう
- ◆息を吐きながらつま先を天井に向けて足を持ち上げましょう
- ◆反対も同様におこないましょう (左右5~10回)

### 太もも前

筋力



- ◆足を肩幅に開き安定した机に手をつきましよう
- ◆背筋を伸ばしかかとは床につけたままゆっくり後ろの椅子に腰かけるようなイメージでお尻を落としましょう (5~10回)

### 太もも裏

筋力



- ◆安定した机や椅子を持ち、右足の膝が90度になるように曲げましょう。
- ◆反対も同様におこないましょう。(左右5~10回)

### 内もも

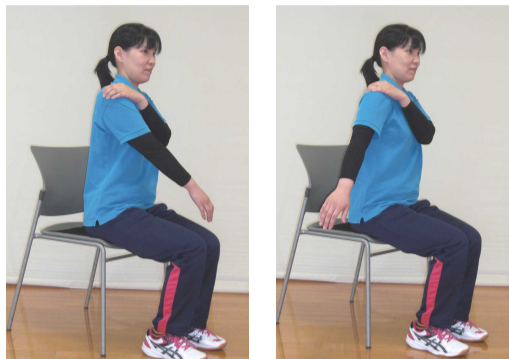
筋力



- ◆背もたれのある椅子に足裏が床につくように座りましょう
- ◆膝の間に厚めのタオルやクッションをはさみ、内ももを意識しながら閉じたまま少しキープして、元に戻しましょう (5~10回)

## 金曜日 肩こり

### 肩



- ◆左手を右肩に添え、右腕は力を抜き振り子のよう左右に動かしましょう
- ◆反対も同様におこないましょう (左右5~10回)

### 肩~背中



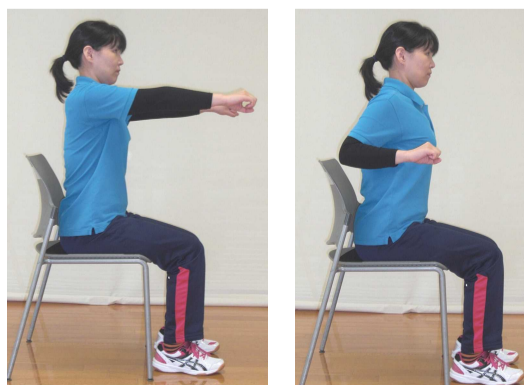
- ◆胸の前で手を組み、大きなボールを抱え込むように、息を吐きながらおへそをのぞき込みましょう (10秒)

### 胸



- ◆背中の後ろで手を組み、腕を斜め下に引っ張り胸を開きましょう (10秒)

### 肩甲骨



- ◆両手を前に伸ばし左右の肩甲骨を寄せるように腕を後ろに引き、元に戻し繰り返しましょう (5~10回)

## 土・日曜日 認知症予防

①



②



- ◆右手をパーにして前に出し左手は胸の前でグーにしましょう
- ◆左右入れ替えて右手のパーを胸の前でグーにし左手はパーにして前に出しましょう
- ◆①・②をリズムよく繰り返しましょう

①



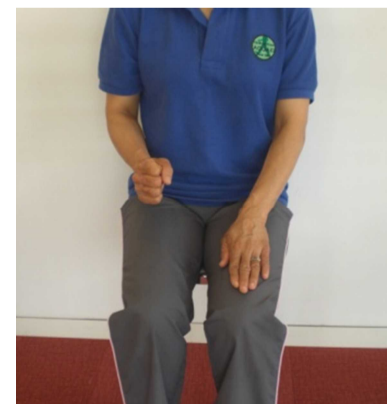
②



- ◆肩の高さに両手を開き足は閉じましよう
- ◆次は、胸の前で両手を閉じ足は真横に開きましよう
- ◆①・②をリズムよく繰り返しましょう



- ◆顔に横に両手を開き、右手はパー左手は親指を折った状態からスタートしましょう
- ◆左手より右手が1つ遅れるように指を折り曲げながら1~10まで数を数えましよう



- ◆右手はグーにし、膝をトントンたたきましよう
- ◆左手はパーにし、膝をスリスリこすりましよう
- ◆両手でスリスリ・トントンと同時に動かし、左右入れ替えておこないましよう