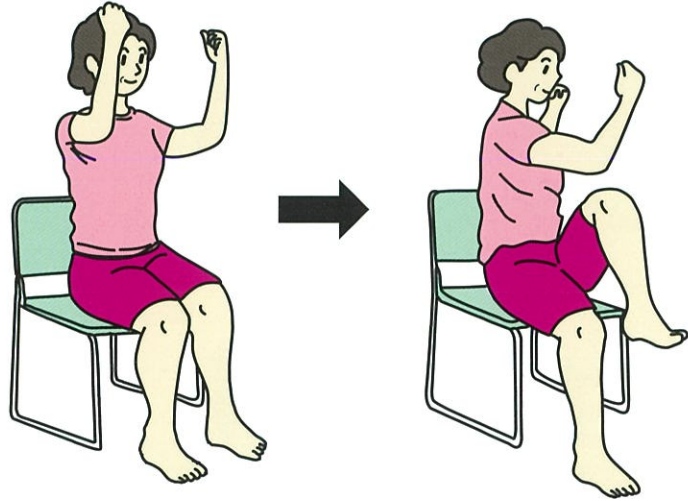


転倒予防

★ももを上げる力をつける★



両肘を曲げ、胸の高さに上げる
背すじは伸ばしたまま行ないましょう

ゆっくり体をひねりながら、ひねった方の膝を真上に持ち上げる

★体のバランスを保つ力を高める★



立位で、肩を水平にして、膝を曲げずに、片方の脚を骨盤から持ち上げる

足の体操

★脚の力をつける★



組んだ手を前に出していき、お尻が浮いたところで少し保つ

※背筋は伸ばし、手がさがらないようにしましょう

★足の指のケア★

※1日1回、自分の足の状態をチェックしましょう



足の指のつけねから1本ずつ曲げ反らし、全指曲げ反らし、足首回しをする

お問い合わせ先

船橋市保健所 健康づくり課 介護予防推進係

〒273-8506 船橋市北本町1-16-55

電話：047(409)3817 FAX：047(409)2934

E-メール：shiruriha@city.funabashi.lg.jp



ふなばし シルバーリハビリ体操



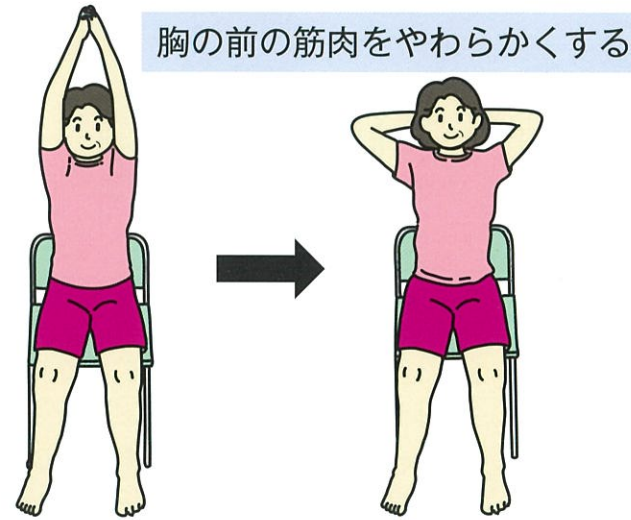
ふなばし健やかプラン21
マスコットキャラクター
「すこちゃん」

肩こり・肩痛予防

ポイント

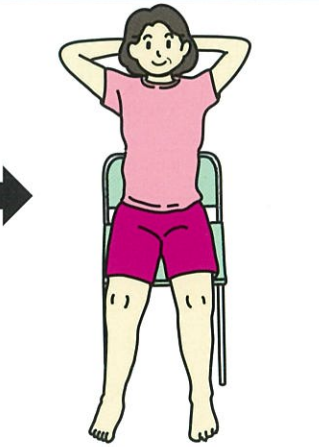
ゆっくりと気持ちよく行ってください

★肩と腕の運動★



胸の前の筋肉をやわらかくする

両手を組んで頭上に上げ、十分に伸ばす（背筋は伸ばす）



両手を頭の後ろにまわし、肘を後ろに引き、胸を張る

肩甲骨周囲の筋肉をやわらかくする

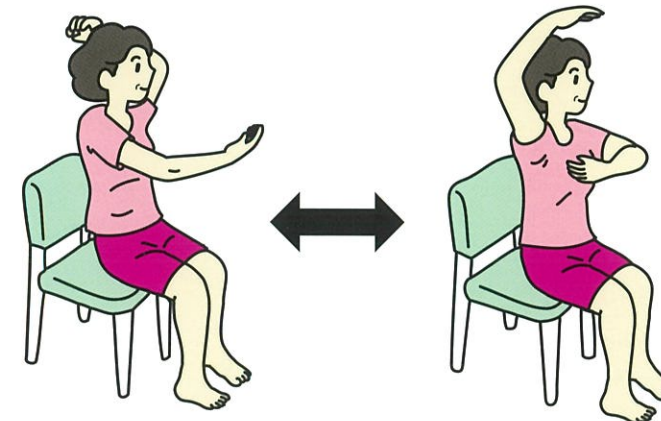


胸をそらしながら両肩をあげる



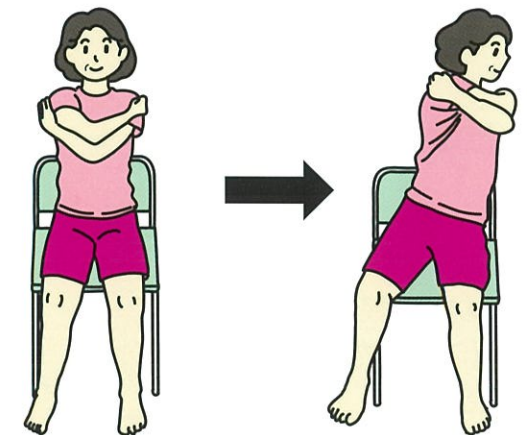
前に肩をおろす

肩まわりの筋肉をやわらかくする



手のひらを常に内側（顔や頭の方）に向け、前後左右に腕をゆっくりと回す（最初は小さく、だんだんと大きく）

肩甲骨周囲の筋肉をやわらかくする



両肩を抱くようにして肩甲骨の間を伸ばす

体をゆっくり左右にひねる

★首の運動★

※首の運動はゆっくり行い、伸ばす方を意識しましょう



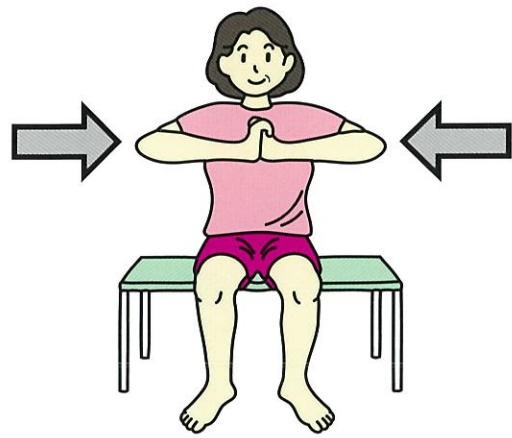
顔を前後、左右に倒す
顔を左右に向ける
首を回す
口は閉じて行いましょう

腕の力をつける

ポイント

ゆっくりと息を吐きながら
5秒ほど力をいれます

★胸の力をつける★



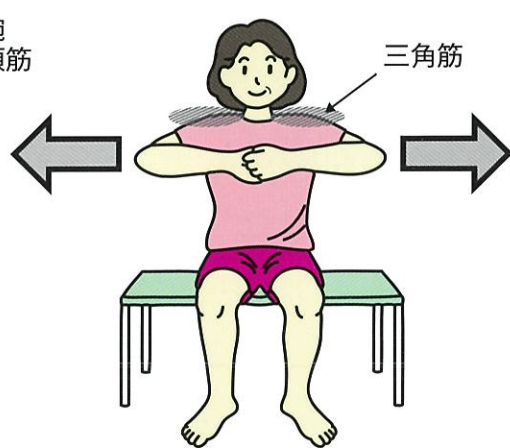
胸の前で手を組み
左右の手のひらを
押し合うように力
を入れる

★腕の力をつける★



片肘を曲げ、他方
の手を曲げた方
の手首の上に乗せ、
上下に押し合う

★握力・肩の力をつける★



胸の前で両手の指
を引っ掛けて左右
に引き合う
組む手の指を
逆にして、同
様に行いま
しょう

腰痛予防

★お腹の力をつける★

おへそをのぞき込んで息を吐き
ながらお腹に力を入れる（一緒に
踵を上げると力が入りやすい）



腰痛予防のためにはお腹の
力をつけることが重要です

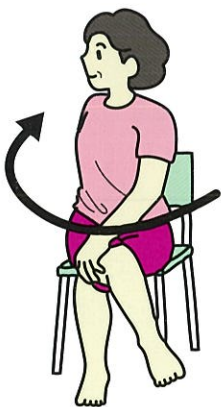
★脚の後ろをやわらかくする★

片脚を伸ばし、
息を吐きながら
体を前に倒す



★腰まわりをやわらかくする★

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



膝痛予防

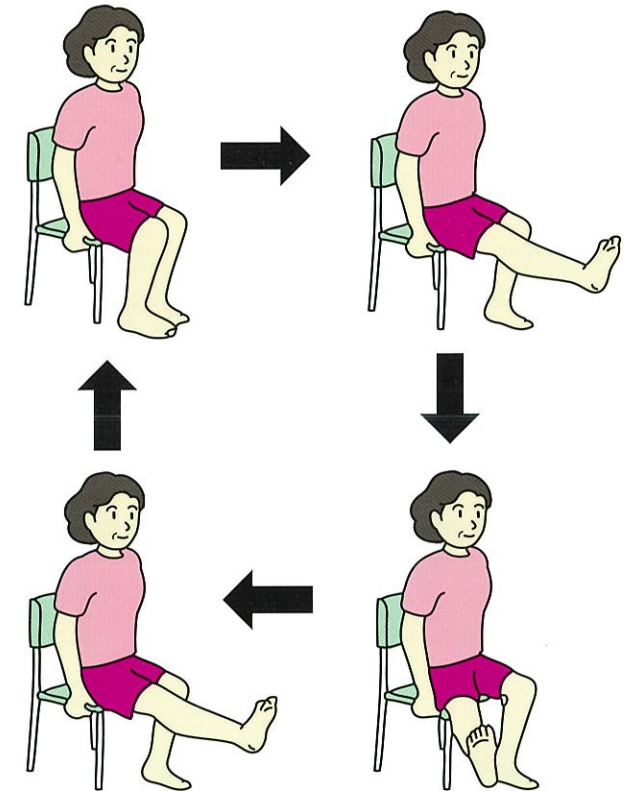
★O脚を予防する★

両手を合わせて両
膝に入れ、挟み込
むように力をいれ
る



O脚・膝痛予防のためには、内ももの
筋肉を鍛えることが重要です

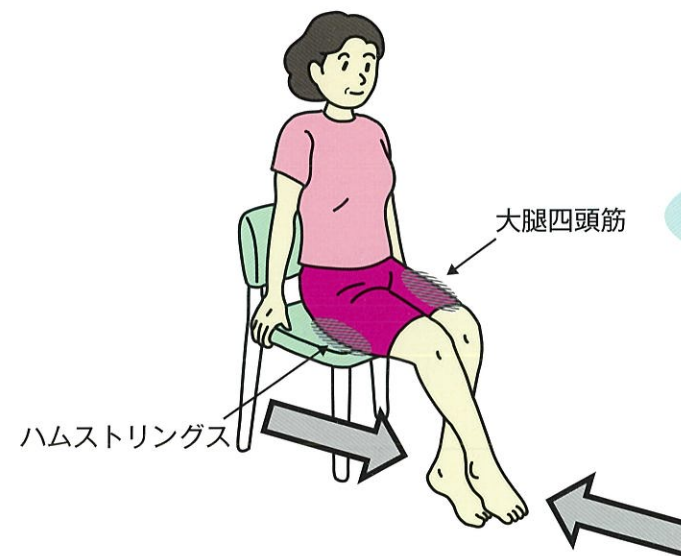
★膝まわりの筋肉をつける★



膝を伸ばし、外側に水平移動し、元に戻す

※両手で椅子をつかみ、膝頭が上を向
いたまま行いましょう

★膝まわりの筋肉をつける★



片足の下に反対の足をす
くうように入れ、足同士
で押し合う

※両手で椅子をつかみ、また
足が床から浮かないよう
にしましょう

股関節の体操

★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