

自宅でできる運動で元気な体を

～バランスの良い食事や口腔ケアとともに、介護予防に取り組みましょう～

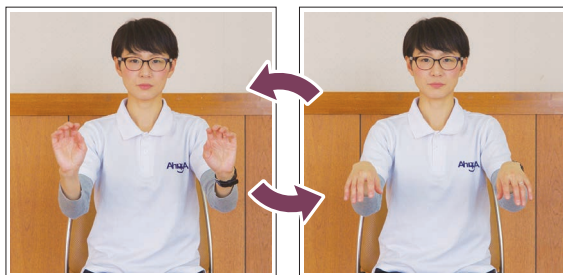
現在、新型コロナウイルス感染拡大状況を踏まえ、運動教室などを休止しています。
市では、高齢者の皆さんの外出の機会が減ることによる体の回復力や抵抗力の低下を予防するために、自宅でできる簡単な運動を紹介しています。今回はその中の一部を紹介します。
■問い合わせ先 介護福祉課（☎ 40-7072）

弘前市 介護予防運動

準備運動一覧

1 手首ゆらゆら(縦方向)

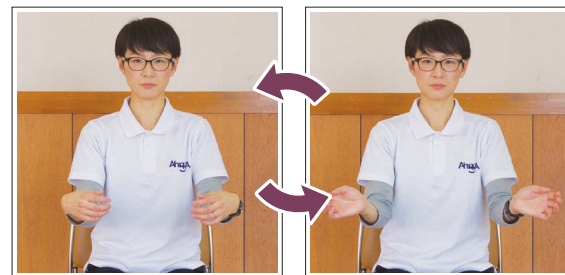
10秒程度持続



- 指先、手首の力を抜き、実施しやすいスピードで行う
- 歯をくいしばっていないか、肩が上がっていないかも確認する
- あごを上げず、引かず、顔は必ず正面を向くようにする

2 手首ゆらゆら(横方向)

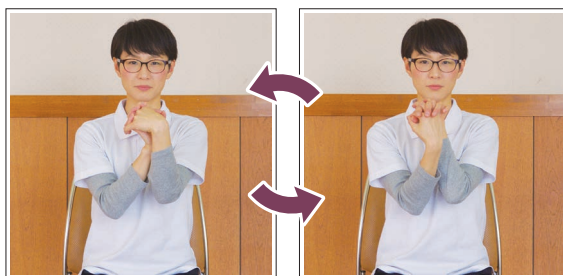
10秒程度持続



- 指先、手首の力を抜き、実施しやすいスピードで行う
- 歯をくいしばっていないか、肩が上がっていないかも確認する
- あごを上げず、引かず、顔は必ず正面を向くようにする

3 手首回し(左右)

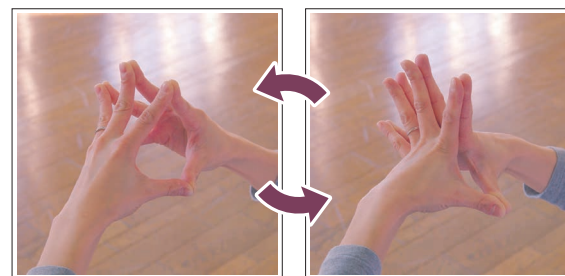
20回程度(右10回/左10回)



- 指先、手首の力を抜き、肘を上下させる感じで手首を回す
- 歯をくいしばっていないか、肩が上がっていないかも確認する
- あごを上げず、引かず、顔は必ず正面を向くようにする

4 指先合わせ開閉

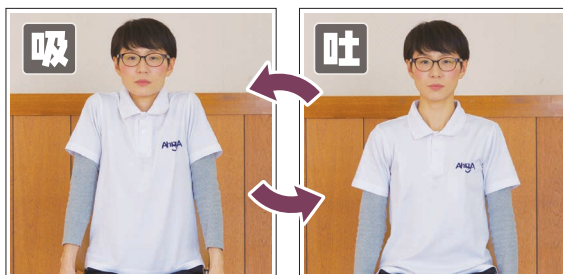
往復20回程度



- 指先を軽く合わせ、指をなるべく伸ばした状態で開閉する
- 指関節の変形や痛みがある場合はできる範囲内で実施する

5 肩あげさげ

往復10回程度



- あごを上げず、引かず、顔は必ず正面を向くようにする
- 肩を上げるときに息を吸い(鼻)、下げるときに息を吐く(鼻)
- 歯をくいしばっていないか、手を握っていないかを確認する

6 クビまわし

左右交互に10回程度



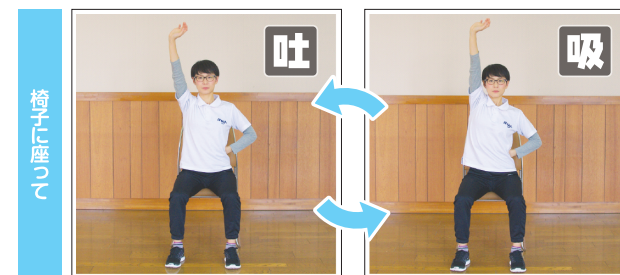
- クビや肩の痛み注意到意しながら無理ない範囲でゆっくりとまわす
- 歯をくいしばったままクビをまわしていないか確認する
- 後ろにまわすときに息を吸い(鼻)、戻るときに息を吐く(鼻)

弘前市 介護予防運動

ストレッチ(動的)一覧

1 手首&体側伸ばし

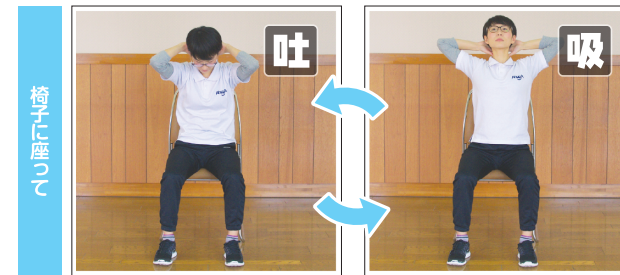
深呼吸に合わせて5～8回



- 息を吸いながら、わき腹が心地よく伸びるよう腕を引き上げる
- 上げた腕の手首は曲げ、逆側は手の甲をわき腹に当てる
- 肩甲骨をしっかりと引き上げる

2 胸張り&緩め

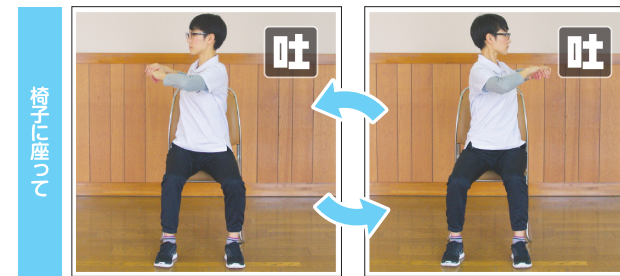
深呼吸に合わせて5～8回



- 息を吸いながら、肩の前や胸が心地よく伸びるように腕を開く
- 息を吸って腕を開いたとき、あばら骨の膨らみを感じとる
- 息を吸って腕を開いたときに、腰から無理に反らないようにする

3 腕振り&上半身ねじり

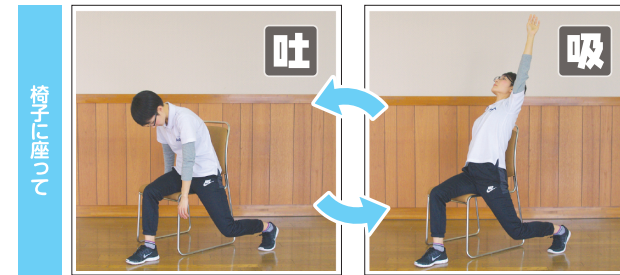
深呼吸に合わせて5～8回



- 短く強く息を吐きながら腕の反動を利用して左右にねじる
- 口から息を吐きながら腕の反動を利用して左右にねじる
- ねじったときにお尻から下の部分はなるべく動かないようにする

4 太もも付け根&お腹伸ばし

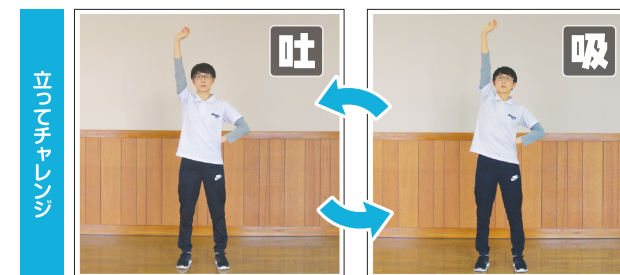
深呼吸に合わせて5～8回



- 鼻から息を吸いながらももの付け根が伸びるよう腕を引き上げる
- 空いている手で椅子をつかみ、後ろ足の指を付きバランスをとる
- 腕を引き上げたときに身体がねじれない(へそが正面)ようにする

1 手首&体側伸ばし

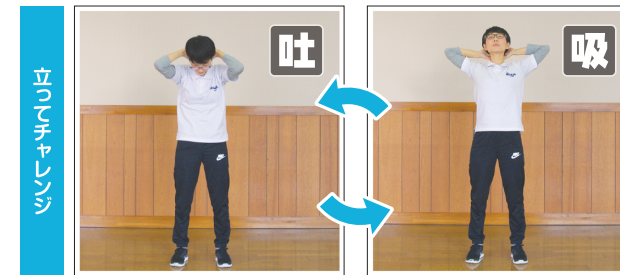
深呼吸に合わせて5～8回



- 息を吸いながら、わき腹が心地よく伸びるよう腕を引き上げる
- 上げた腕の手首は曲げ、逆側は手の甲をわき腹に当てる
- 肩甲骨をしっかりと引き上げる

2 胸張り&緩め

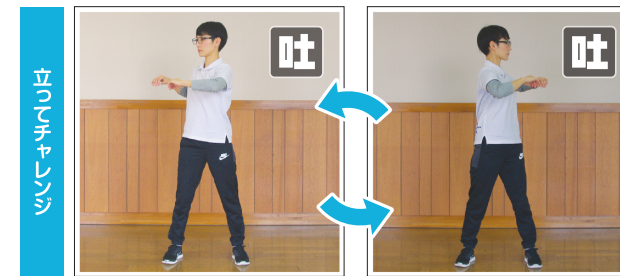
深呼吸に合わせて5～8回



- 息を吸いながら、肩の前や胸が心地よく伸びるように腕を開く
- 息を吸って腕を開いたとき、あばら骨の膨らみを感じとる
- 息を吸って腕を開いたときに、腰から無理に反らないようにする

3 腕振り&上半身ねじり

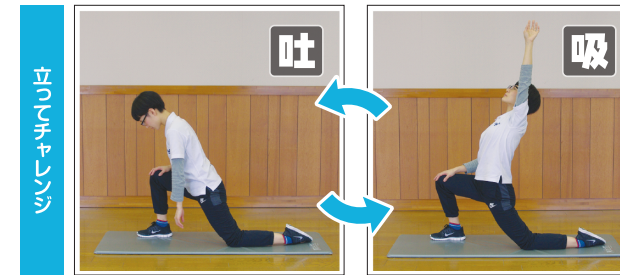
深呼吸に合わせて5～8回



- 短く強く息を吐きながら腕の反動を利用して左右にねじる
- 口から息を吐きながら腕の反動を利用して左右にねじる
- ねじったときにお尻から下の部分はなるべく動かないようにする

4 太もも付け根&お腹伸ばし

深呼吸に合わせて5～8回



- 鼻から息を吸いながらももの付け根が伸びるよう腕を引き上げる
- 空いている手で椅子をつかみ、後ろ足の指を付きバランスをとる
- 腕を引き上げたときに身体がねじれない(へそが正面)ようにする