

# 介護予防・認知症予防のためのリフレッシュ運動

### 1. 脚うらのばし

◆ハムストリングス、下腿三頭筋

**手順**

- ①イスに浅く座る
- ②片足を前にのばす
- ③胸を張って、上体を前に倒す
- ④反対側も繰り返す

膝を曲げないように注意！

つま先は天井へ向ける

### 2. 脚おもてのばし

◆股関節屈筋群、大腿四頭筋

**手順**

- ①つま先、膝を前に向けて広めに足を開く
- ②胸を張り、腿の前側をのばす
- ③反対側も繰り返す

膝を前に出す

### 3. ばんざい

◆肩周りと背筋群

**手順**

- ①両脇を開き、指先を上に向けて、肘を肩の高さまで上げる
- ②肩を中心に、指先を下に向ける

胸をはりましょう

### 4. ツイスト

◆腹筋群と股関節屈筋群

**手順**

- ①肘を曲げ、肩の高さまで上げる
- ②腕と反対側の腿を上げ、肘とくっつける
- ③反対側も行う

なるべく体をかがめないようにしましょう

### 5. けりあげ

◆主に大腿四頭筋

**手順**

- ①イスに浅く座る
- ②ゆっくりと片方の膝をまっすぐにのばす
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す
- ④反対側も繰り返す

膝をのばしたら、つま先を上に向ける

### 6. 足上げ

◆股関節屈筋群

**手順**

膝を曲げたまま片足をもちあげる

背中が丸まらないように注意！

### 7. アキレス腱のばし

◆下腿三頭筋

**手順**

- ①足を前後に開き、胸を張る
- ②後ろ足のかかとを床に押し付ける
- ③反対側も繰り返す

膝をのばし、ガニ股にならないよう注意！

### 8. 膝の曲げ

◆ハムストリングス

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ

**手順**

- ①ゆっくりと、できるだけ膝を曲げる
- ②ゆっくりと元の位置まで足を下ろす
- ③反対側も繰り返す

太ももは動かさず、膝だけを曲げる

太ももは、前に出さない

### 9. 横上げ

◆主に中殿筋

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ

**手順**

- ①つま先を正面に向けて立つ
- ②ゆっくりと足を真横に上げる
- ③ゆっくりと足を下ろす
- ④反対側も繰り返す

ガニ股にならず、真横に上げる

### 10. 背のび

◆下腿三頭筋

**手順**

ゆっくりと両足のかかとを上げて下ろす

指先まで力を入れて

### 11. 足ぞらし

◆大殿筋

**手順**

- ①イスに両手でつかまる
- ②片足を後ろに持ち上げる

腰が反らないように注意！

### 12. 足で円を描く

◆バランス練習

**手順**

- ①床に円を描くように足を動かす
- ②反対側も繰り返す

膝は常にまっすぐのばして円を描く

できるだけ遠くへ足を動かしましょう

### 13. 背すじのばし

◆背筋群

**手順**

- ①まっすぐに立って背中全体を壁につける
- ②バンザイをする

腰は反らさないように注意！

近くに壁がない場合には、ヘアになって背中合わせをしてバンザイをしましょう。

### 14. スクワット

◆主に大殿筋、大腿四頭筋

**手順**

- ①つま先と膝を正面に向けて立つ
- ②しゃがんで立ち上がる

背すじをのばして行う

膝は直角になるまで曲げない

足は肩幅に開く

### 15. モンキー・ウォーク

◆歩行練習

**手順**

- ①腰を落とす
- ②手を組んで前に上げる
- ③ゆっくりと前に歩く
- ④なれてきたら大腿にしてみよう

腰を曲げないように注意！

膝のはきさないで行う