

お家で出来る運動をデイケア中島の方に提案していただきました。

## 姿勢を良くして 転倒予防!!

年を重ねて 体力・筋力が衰えてくると、背中や腰の曲がり progresses 円背（えんぱい）という状態になってしまいます。そうすると。。。

バランスが悪くなる

筋力が低下する

腰痛が起こりやすくなる

転倒しやすくなる

### まず、お腹まわり 背中の筋肉を鍛えましょう

注意：紹介する全ての運動中、息を止めないように気をつけましょう！

横になって両膝を曲げる  
お尻を持ち上げる × 10回



お尻・背中の筋肉を鍛える運動



おなかの筋肉を鍛える運動①

おへそをのぞき込むように頭を  
持ち上げ 5秒静止する × 10回

足を台や椅子に上げて寝る



おなかの筋肉を鍛える運動②

おへそをのぞき込むように頭を  
持ち上げ 5秒静止する × 10回

足を台や椅子に上げて寝る



おなかの筋肉を鍛える運動③

台から両足を浮かせ  
5秒ほど静止する × 10回

また円背になると呼吸がしづらくなる ⇒ 胸や肋骨が丸まった状態 ⇒ 背中を伸ばす筋肉が重要

### ⇒ 肩と肩甲骨のまわりを動かしましょう

タオルを持ち両腕をまっすぐ上げる  
体の外側を意識しながらゆっくり右左に体を倒し元に戻す

リズム：1,2,3,4で倒す 5,6,7,8で戻す



体の外側を伸ばす運動

隣の写真の『体の外側を伸ばす運動』で、  
リズム：1,2,3,4で倒した後  
5,6,7,8で倒した側の手を前に出す



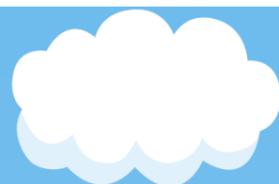
腕の付け根を伸ばす運動



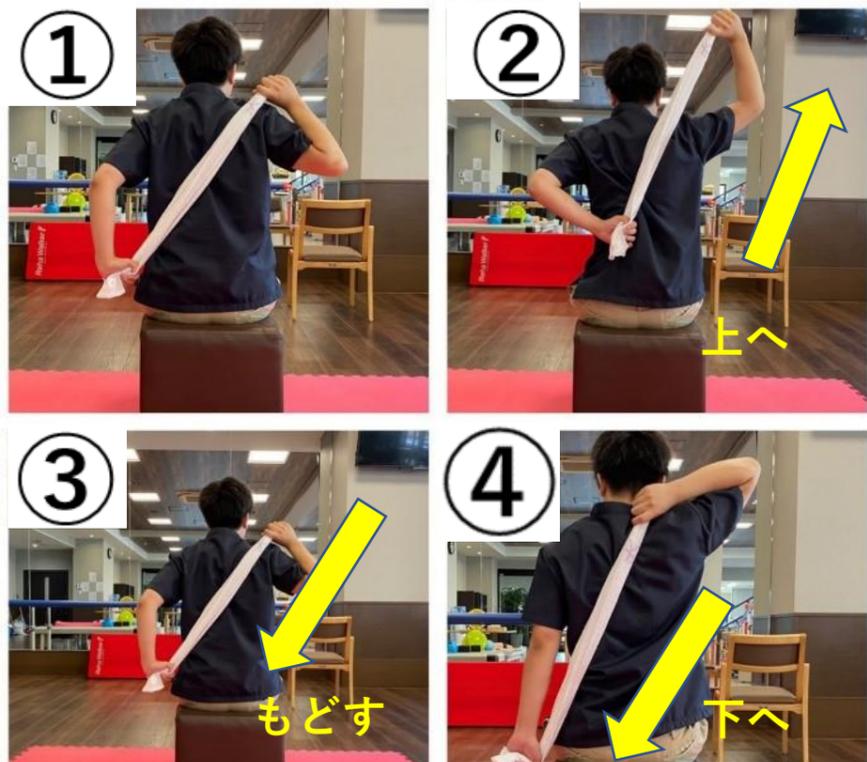
腕を伸ばしてタオルを前に持つ  
リズム：1,2,3,4でゆっくり前に倒す  
5,6,7,8で元に戻す



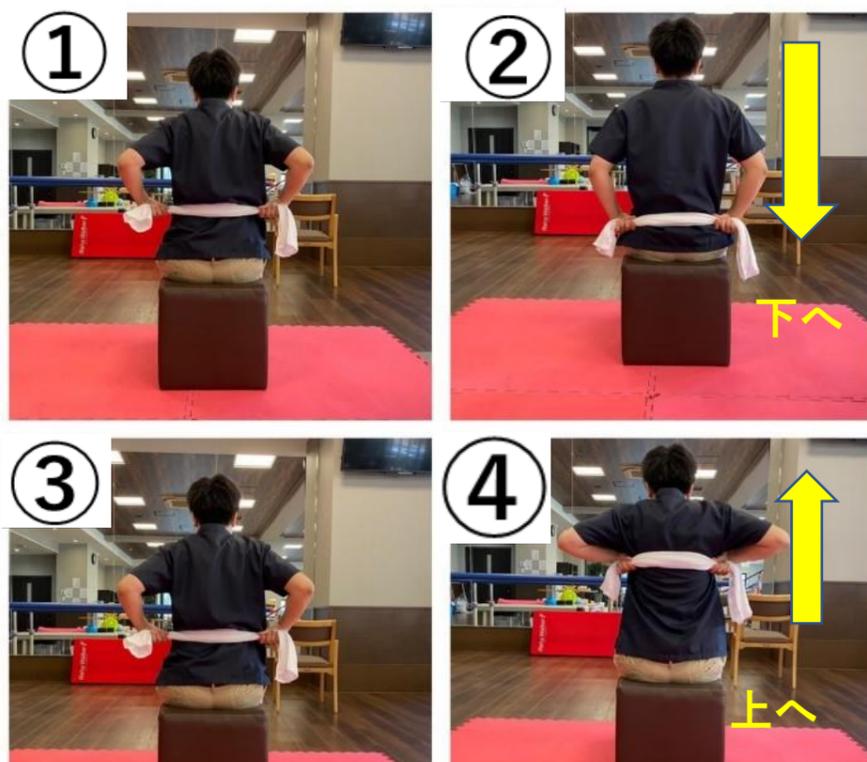
背中を伸ばす運動



円背にならないよう  
なってしまうと感じる方は、これ以上進行し  
ないように毎日体操を行って  
体を動かし、円背予防に取り  
組んでいけると良いです  
ね♪



肩甲骨を動かす運動①



肩甲骨を動かす運動②

円背になるとおしりの周りの筋肉が固くなる ⇒ 腰痛が起きる  
慢性的な腰痛の方 おしりの筋肉を伸ばしましょう



おしりの筋肉を伸ばす運動

曲げる足の反対の足は伸ばす  
この状態で7秒～10秒動きを止める



この状態で7秒～10秒動きを止める  
※痛みが出る場合は必ず中止する