

1. 胸張り運動

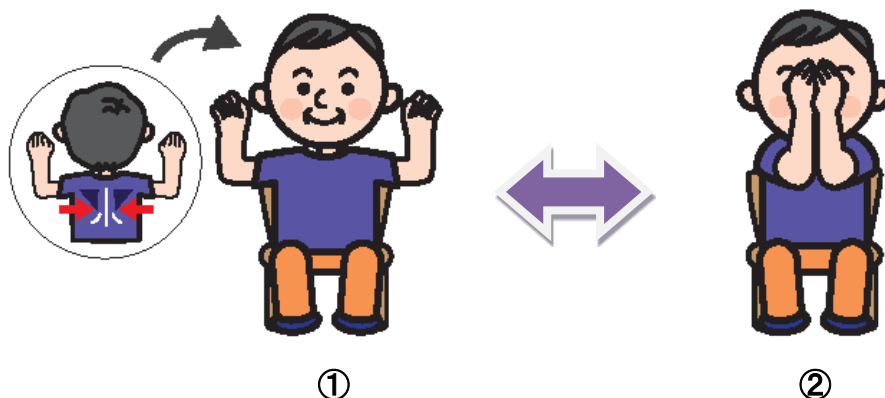
期待される効果

若々しい姿勢を保つ

使われる筋群

大胸筋、広背筋、菱形筋、三角筋、脊柱起立筋 等

声かけと動作



「姿勢を良くする運動です」

リーダーが①の姿勢をとる

「この姿勢をとりましょう」

「ポイントは、肘は直角、肘と肩の高さが一緒、胸を張る です」

「背中に縦にしわが寄るくらい、胸を張りましょう」

②の姿勢になりながら

「肘を曲げたまま、体の前で両手と両肘をつけましょう」

「肘が下がらないように注意しましょう」

①②の動作をしながら

「体の前でつけるまでで5、もとに戻すのに5、数えながらゆっくり行います」

「5 往復します」

運動を行う

注 意 点

- ・ ②の姿勢で肘がつかない人は、動く範囲でできるだけ肘と肘が近付くように促す。
- ・ 「胸を張る」「肘を下げない」ことを意識

2. 腹筋運動

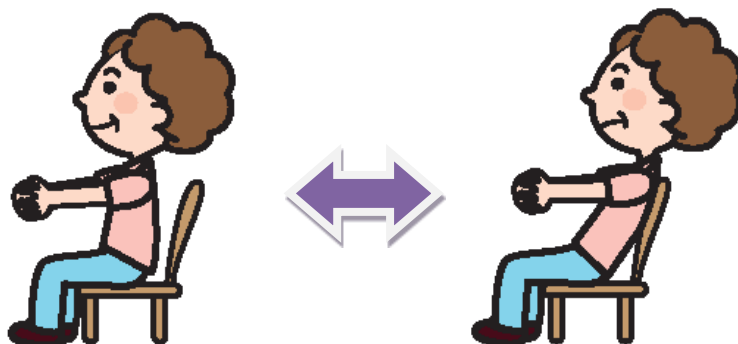
期待される効果

若々しい姿勢を保つ
腰痛予防

使われる筋群

腹直筋 等

声かけと動作



①

②

ステップアップ編
腕の位置を変えることで、運動
負荷量高まる



中級編



上級編

「腹筋を鍛える運動です」

リーダーが①の姿勢をとる(スタートの姿勢は背中を伸ばしている)

「浅く腰かけ、両手を組み肩の高さに上げます」「前にずり落ちないように気をつけましょう」

②の姿勢になりながら

「5 数えながら、背中を丸めながらおへそを見て、ゆっくり背もたれにもたれます」

「ボタンともたれないようにしましょう」

①の姿勢になりながら

「5 数えながら、ゆっくり元の位置にもどりましょう」「もどる時も背中を丸めながら行います」

「足が浮かないようにします」

「5 往復します」

運動を行う

参加者の状況で、中級編は5往復、上級編を3往復行う。

注 意 点

- ・ 背中を伸ばしたままの動作は、腰を痛める可能性があるので背中を丸める動作を意識
- ・ 代償運動(目的の筋肉が弱いため、他の筋肉の動き等を代償に動作を行うこと)とならないように注意する。主な代償運動は、「足を上げる」「頭や上半身を振る勢いで起きる」など
- ・ 中級編・上級編の追加の選択は、初級編がどの程度できているかで判断

3. おしり歩き運動

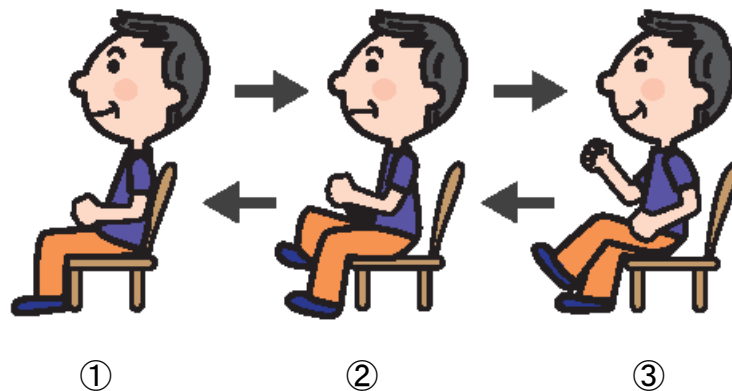
期待される効果

腰痛予防

使われる筋群

腹斜筋、腹直筋 等

声かけと動作



「脇腹の筋肉を鍛える運動です」

「できるだけ深く腰かけましょう」

リーダーが①の姿勢をとる

「おしりで椅子の上を歩きます」

「前に出すほうのおしりを、しっかり持ちあげながら前に出しましょう」

「4歩で前まで移動し、4歩でもとの位置に戻ります」

「3 往復します」

注 意 点

- ・ 前方にずり落ちないように注意を促す
- ・ おしりを引きずらないようにする

ワンポイントプラス

手の動きを加える。できれば、普通に歩く時の動きのように出した足の逆の手が出るようにする。レクリエーション的な目的もあるので、できないことを指摘しない。

4. 膝伸ばし運動

期待される効果

- ・ 転倒予防
- ・ 膝痛予防
- ・ 移動動作全般の安定

大腿四頭筋は立ったり、しゃがんだりする動作や、階段昇降、歩行など移動動作全般に大きく関係する筋肉です

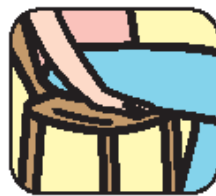
使われる筋群

大腿四頭筋 等

声かけと動作



①



②

「太ももの筋肉を鍛える運動です」

「膝を伸ばします」「更に、伸ばしたまま足を持ち上げます」 図①

「足と椅子の間に、手のひらが入る程度に持ち上げます」 図②

リーダーが説明しながら、動かし方、上げる高さなどを説明

「5 数えながらゆっくり伸ばします」

「伸ばしたまま 5 数えます」

「5 数えながらゆっくりおろします」

「左右交互に、3 回ずつしましょう」

注 意 点

足を高く上げることで、腰痛を感じる方もいます。腰への負担を考慮しながら行うように促す