

ホクトレ  
ミズクマくん体操

体幹の運動



動画はコチラ

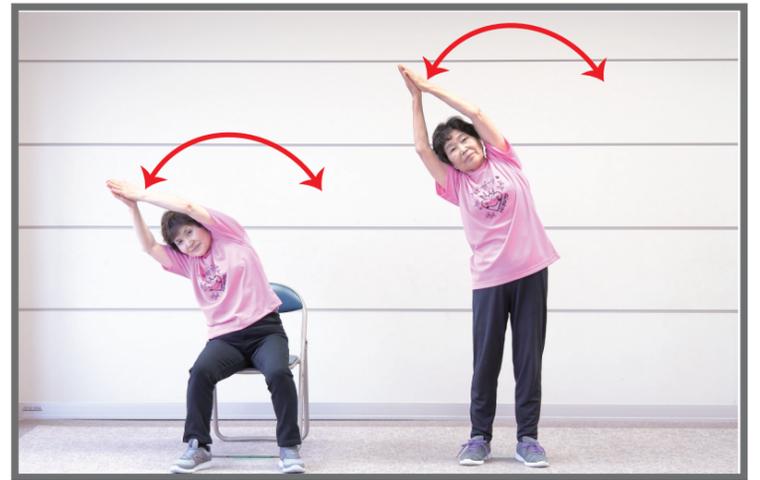


バランス向上・腰痛予防に効果のある約5分の運動です。

1 からの横側を伸ばす運動 (左右3回)

始めは、からの横側を伸ばす運動です。頭の上で両手を合わせ、左右に体を倒して伸ばします。

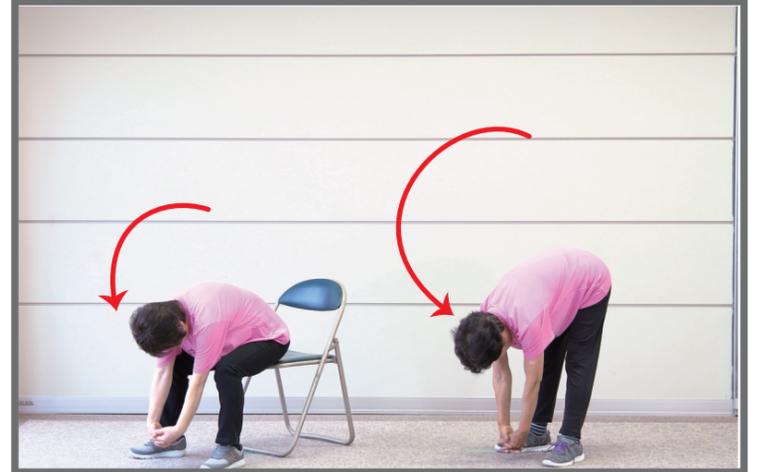
前に傾かないように気をつけましょう!



2 前を前に倒す運動 (5回)

次は、前を前に倒す運動です。両手を組んで腕を伸ばします。そのまま頭を下げて前方へ倒します。

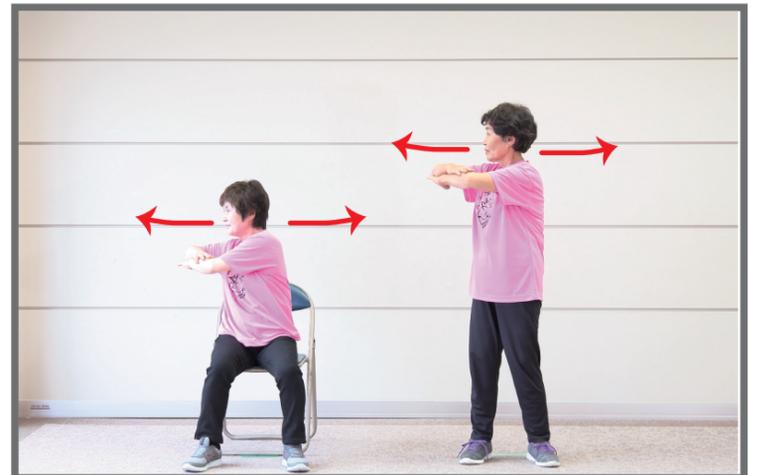
腰が痛む方は、無理をしないで下さい!



3 前をひねる運動 (左右3回)

次は、前をひねる運動です。胸の前で腕を組み、腰をひねります。左右繰り返します。

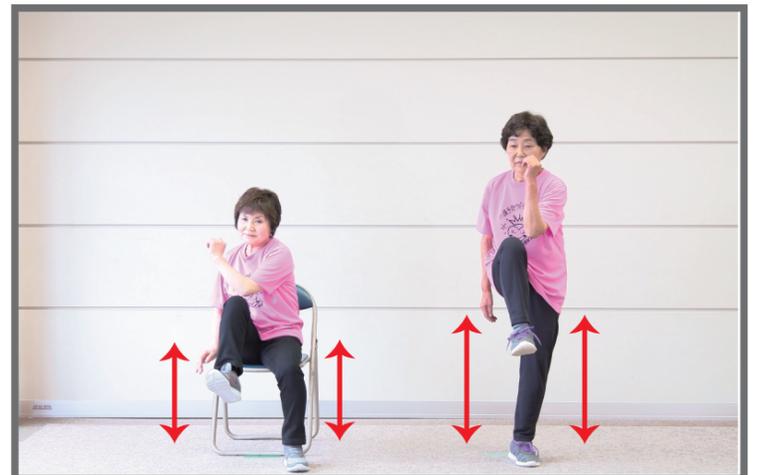
腰が痛む方は、無理をしないで下さい!



4 足ふみ運動

次は、足ふみの運動です。はじめはゆっくり足ふみを行います。最後はテンポを上げて行います。

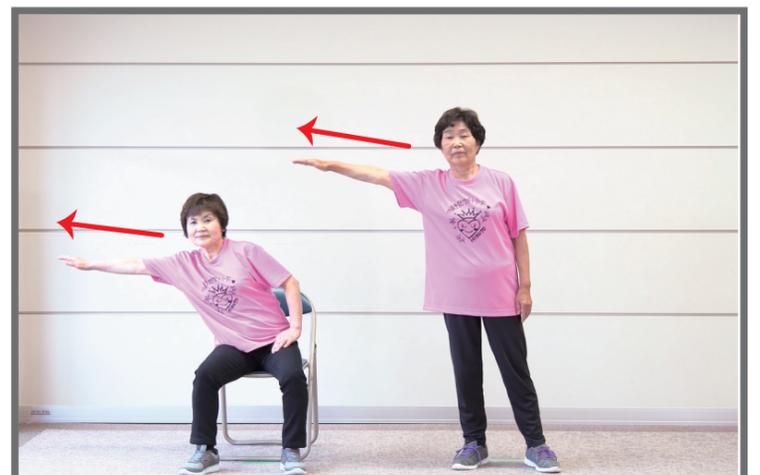
腕を大きくふりましょう!



5 からの側方バランス運動 (左右5回)

最後は、からの側方バランス運動です。片手で遠くの物をつかむように横へ伸ばします。左右繰り返します。

遠くに手をのばしましょう!



運動を始める前に

- 体操は危険を伴うものではありませんが、主治医をお持ちの方は事前に相談して行いましょう。
- 運動は無理をせず自分のペースで行い、痛みや違和感を覚えたら中止しましょう。
- 立ってバランスがとりづらい時は、椅子の背もたれをしっかりとつかんだり、無理をせず椅子に座って行いましょう。
- 周囲にぶつかるものがないか、安全に注意して行いましょう。



動画はコチラ



転倒予防に効果のある約6分の運動です。

### 1 太もも裏のストレッチ (左右5回)

始めは、太もも裏のストレッチです。  
両手でつま先を触るように、ゆっくりと体を前に倒します。左右繰り返します。  
つま先は上にそらすようにしましょう。

太ももの裏が伸びているのを感じましょう!

### 2 膝の屈伸運動 (3回)

次は、膝の屈伸運動です。  
座っている方は、交互に膝を伸ばしましょう。  
立っている方は、スクワットで行います。

背筋が曲がらないように注意しましょう!

### 3 足を開く運動 (左右5回)

次は、脚を開く運動です。  
座っている方は、反対側の手で抵抗をかけながら膝を外側に開いていきます。  
立っている方は、かかとからゆっくり外側に開いて上げていきます。つま先が開かないように注意しましょう!

椅子など支えを使いましょう!

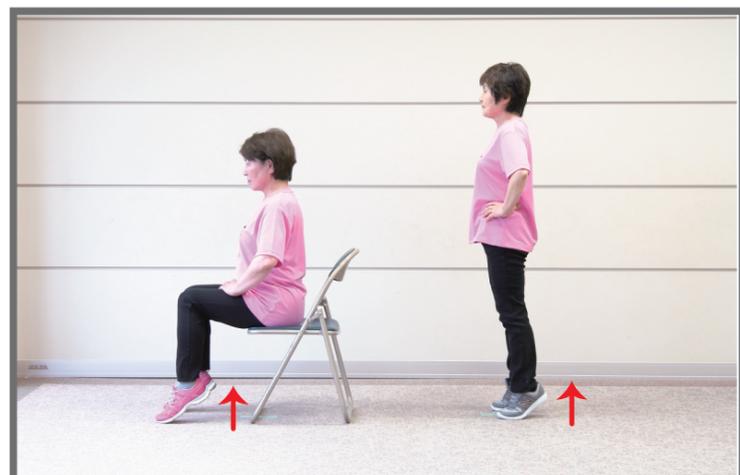
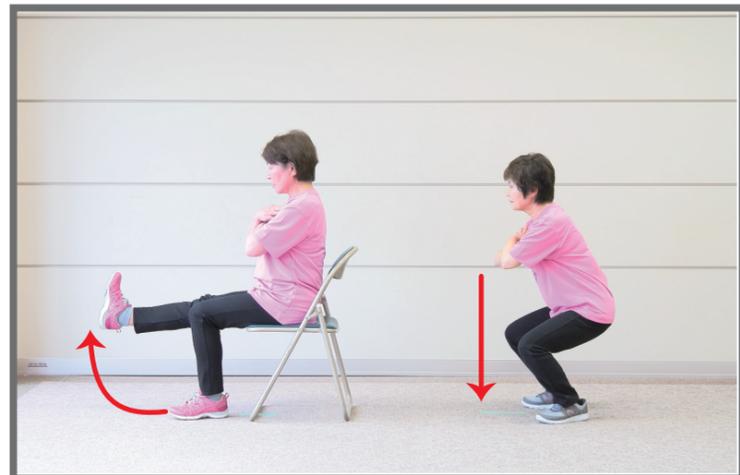
### 4 つま先を上げる運動 (左右5回)

次は、つま先を上げる運動です。  
片方の足を少し前に出し、つま先をゆっくり上げましょう。

### 5 かかとを上げる運動 (5回)

最後は、かかとを上げる運動です。  
両方のかかとを同時に上げていきましょう。

椅子など支えを使いましょう!



運動を始める前に

- 体操は危険を伴うものではありませんが、主治医をお持ちの方は事前に相談して行いましょう。
- 運動は無理をせず自分のペースで行い、痛みや違和感を覚えたら中止しましょう。
- 立ってバランスがとりづらい時は、椅子の背もたれをしっかりとつかんだり、無理をせず椅子に座って行いましょう。
- 周囲にぶつかるものがないか、安全に注意して行いましょう。