

転倒予防 おたっしや体操 1

～ウォーミングアップとクーリングダウン ストレッチ編～

ねらい
体をあたためケガを予防 疲労回復

注意 ①ゆっくり大きな呼吸をしながら
②少し痛いけれど気持ちいい程度に
③それぞれの動きを5～10回繰り返す

1 その場歩きとタッチ

- 1 その場で足踏みしながら
- 2 頭、肩、腕、胸、腹、腰、膝上の順に両手でトントンたたく



2 伸びと深呼吸

- 1 息を吸いながら大きく背伸びして
- 2 一気に息を吐いて力を抜く
- 3 腕を外側にねじって胸張り
- 4 息を吐いて力を抜く



ポイント ゆっくり息を吐く

3 わき伸ばし

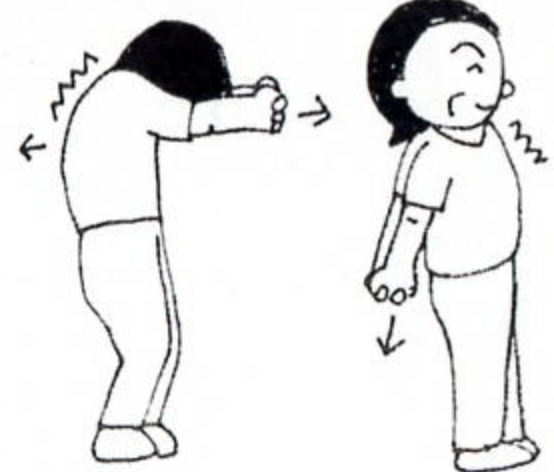
- 1 足は肩幅 両手は頭の後ろに当てて
- 2 息を吐きながら体を真横に倒し、わきを伸ばす

ポイント 肘を上げて、わきが伸びるのを感じて



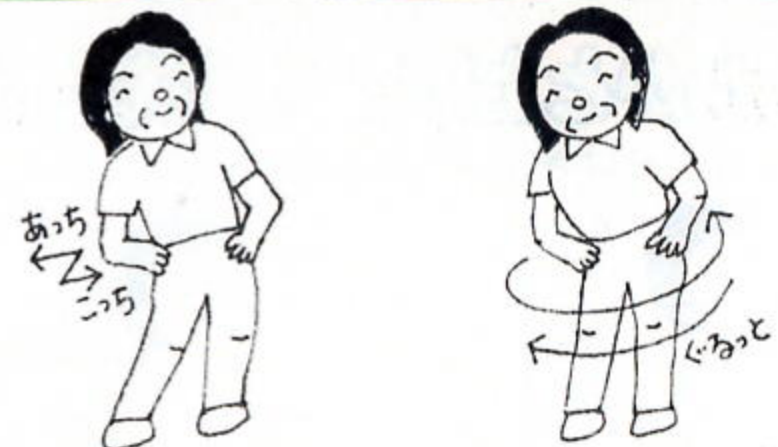
4 けんこうこつ 肩甲骨広げと胸張り

- 1 手を組んで前方に出し
 - 2 背中を後ろへ引っ張りあう
- ポイント 肩甲骨の間を広げる
- 3 手を後ろで組み胸を張る
- ポイント 肩甲骨をよせる



5 骨盤ふりふり/ぐるぐるフラダンス

- 1 手は腰、腰を大きく左右にゆらす
- 2 同じく、骨盤を大きく右回し左回し



6 肩の上げ下げ

- 1 両肩をグーッと上げる
- 2 一気にストンツとおろす
- 3 両肩をグーッと上げる
- 4 後方から一気におろす



7 ももの後ろのストレッチ

- 1 椅子の背等を持ち、腕は前に伸ばして
 - 2 お尻は上後方につきだし
 - 3 上体は床と平行にする
- ポイント お尻～ふとももの後ろが伸びるのを感じて



8 アキレス腱、足首、脚のつけ根のストレッチ

- 1 足は前後に開く
 - 2 後方の膝を軽く曲げアキレス腱を伸ばす
 - 3 足の甲を床に押さえつけるようにして足首を伸ばす
 - 4 さらにへそを突き出して足のつけ根を伸ばす
- ポイント つま先が正面を向くこと、かかととは浮かさない



9 手首のストレッチ

- 1 両手を合わせ肘を上げる
 - 2 力を抜き肘を下ろす
- 注意 手のひらが離れないように



※ ウォーミングアップは、①②③④⑤の順に
クーリングダウンは、⑥⑦⑧④⑨②の順に行うと良いでしょう

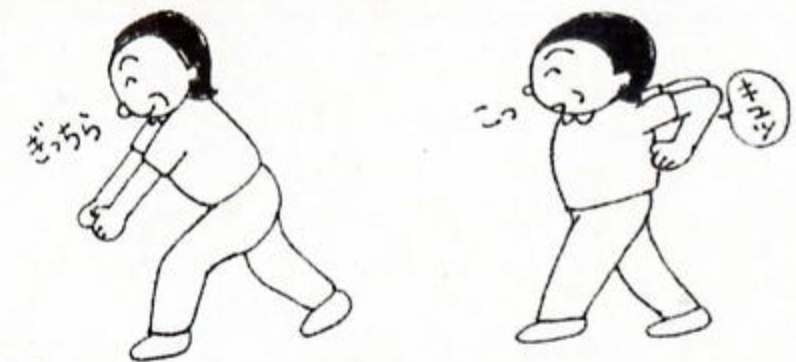
転倒予防

おたっしゅ体操2

～筋力アップとバランス体操編～

ねらい 力強い足腰をつくる
 注意 ①動かしている筋肉に注意を向けてゆっくりと
 ②安全のため壁や椅子の背を使うのも良い
 ③痛みのある人は無理せずできる範囲で
 ④それぞれの動きを5～10回繰り返す

1 船こぎ (背中中の筋肉強化)



- 1 船をこぐように前足に体重をかけて
- 2 肘を曲げ、背中中の肩甲骨をぎゅうっとしめる

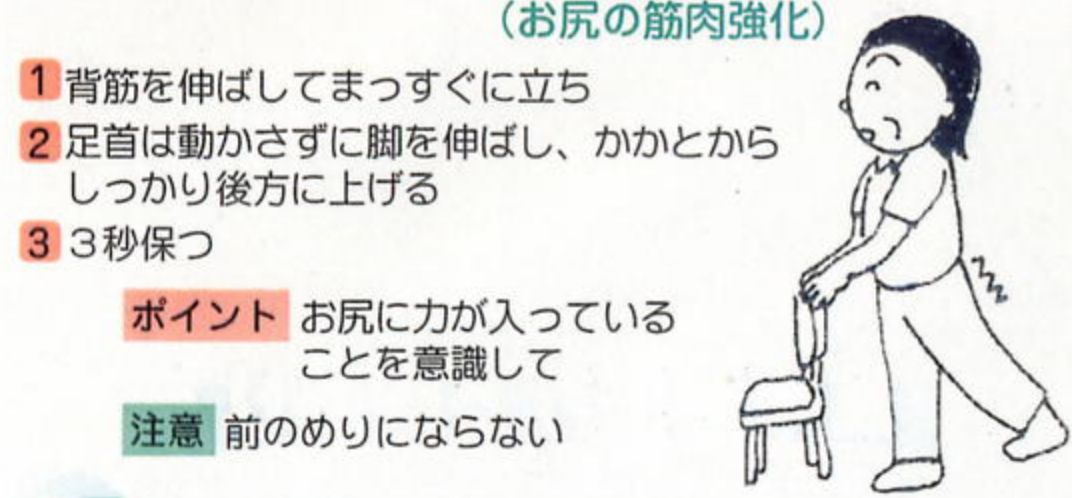
2 もも上げ (足のつけ根の筋肉強化)



- 1 片足のももを水平にして、4秒保ち
- 2 さらにももを上げて2秒保つ

注意 体を後ろに倒さない

3 ヒップアップ後ろ上げ (お尻の筋肉強化)



- 1 背筋を伸ばしてまっすぐに立ち
- 2 足首は動かさずに脚を伸ばし、かかとからしっかり後方に上げる
- 3 3秒保つ

ポイント お尻に力が入っていることを意識して

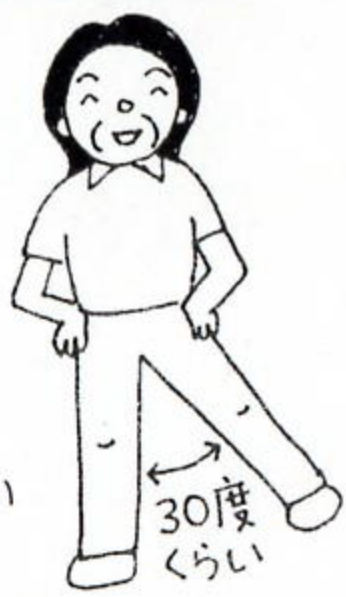
注意 前のめりにならない

4 ヒップアップ横上げ (お尻の横の筋肉強化)

- 1 背筋を伸ばしてまっすぐに立ち
- 2 片方の脚を約30度横に上げる
- 3 3秒保つ

ポイント 足首は動かさず、かかとから真横か、やや後方に上げる

注意 脚を前方に出さない



5 かかと上げ/つま先上げ (ふくらはぎ・すねの筋力強化)



- 1 つま先立ち、そのまま保つ
- 2 反対につま先を上げて保つ

ポイント 親指側に体重をかけ、お尻をきゅっと締める

注意 お尻は突き出さない

7 スクワット (太ももの筋力強化)

- 1 お尻をしっかり引き下げ3秒保つ

ポイント かかとに体重をかける膝だけを深く曲げすぎない

- 2 身体をまっすぐに戻す



8 継足立ち・継足歩き (バランス強化)

- 1 足を縦に並べ、重心を両足の間に落とす
- 2 そのまま10秒保持 かかとは浮かさない
- 3 継足でゆっくり一本橋歩きする

ポイント 不安定な人は両手を横に広げて



9 足上げとストップ (バランスとリズム感強化)

- 1 ももを上げ、腕を振って元気に足踏み *「1. 2. 3」
- 2 「4」で片足を高く上げたまま、3秒保つ

