



色々な予防うんどう



膝痛予防

①膝曲げのぼし



椅子に座って片方ずつ膝の曲げ伸ばしを行います。ゆっくりと伸ばして、ゆっくりと下ろします。

(膝関節周辺の筋肉をしなやかに)

③内ももをしめる



ボールや両手を両膝で挟みます。膝をゆっくりと力強く締め、2~3秒保持します。

(内転筋の筋力アップ)

②もも上げ



両手を膝の上において、軽く脚を押しつけるようにして、ももの上げ下げを行います。

(腸腰筋の筋力アップ)

④座り足踏み



足裏全体で つま先で 足の外側で
(股関節周辺の筋肉をしなやかに)

肩こい予防

①肩の上げ下げ・肩回し



(肩周辺の関節をしなやかに)

③腕の上げ下げ



重りを握り ゆっくりと肩の高さまで上げ3秒保持し、下ろします。

(腕・肩の筋力アップ)

②タオルを使って



背中を洗うよう上下に動かします。

(首・肩周辺のトラブル解消)



肘を伸ばし上げられるところまで、上げます

④肘曲げ閉じ開き



肘を脇に付け開いたり閉じたりする

(肩・上背部の筋肉ほぐし)

腰痛予防

①腰のぼし



(腰・背中・体側の緊張緩和)

③腰ひねり



息を吐きながら振り返り、体を戻しながら息を吸います。※左右交互に行います。

(腰周辺の筋肉ほぐし)

②上体おこし



あごを引いて、背中を丸めたまま背もたれにもたれます。息を吐きながら、おへそをのぞき込むように前に倒します。

(腹部の筋力アップ)

④お尻歩き



お尻を交互に軽く持ち上げながら足踏みする

(腰まわりの筋肉をしなやかに)

認知症予防

①1人ジャンケン



「最初はグー・ジャンケンポン」で右手が勝つように出す！
だんだん早く…

(指の動きアップ)

③指まわし



親指から小指まで順番に回していく。最初はゆっくり、だんだん早く…

(指の動きアップ)

②親ゆび・小ゆび



左手は親指 右手は小指を一緒に出し「せーの」でチェンジ！

(指の動きアップ)

④グーが前パーが前



最初は前がパー 後ろがグー 途中から反対で！

(脳への血行促進)