

はだの さわやか体操で介護予防 ～カラダとハダノを元気に！～



筋力アップ編

徐々にテンポが速くなります♪

①つま先上げ
足底パタパタ



効果:前脛骨筋

段差につまづきにくくなります

②かかとドンドン



効果:下腿三頭筋

歩幅が広がります

③腹筋運動(前・斜め)

腰痛のある方
背中を反らず、体を丸めながら行う
反動を使って起き上がらない



効果:腹筋群

お腹周りに効果的です

筋力アップ編

④スクワット



便座に座るように
しゃがんでいく

膝痛のある方
膝を前に出さず、腰を落とす。
痛みのある場合は、手で体重をサポート

効果：大臀筋、大腿四頭筋

立ち上がりや膝周りの筋力強化になります。

⑤四股踏み



腰痛のある方
足を上げすぎない。背筋はまっすぐ。
痛みのある場合は、手で体重をサポート

膝痛のある方
踏み込みの際、足の上に体重をのせる
痛みのある場合は、手で体重をサポート

降りす時は勢いよく！

効果：股関節周囲筋、大腿四頭筋

お尻周りの筋力、バランス、踏ん張る力がつきます