**＊ストレッチ体操＊**

ストレッチは、**をしながら**行いましょう。

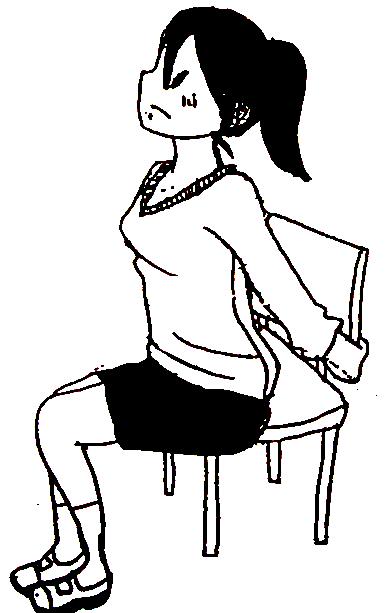
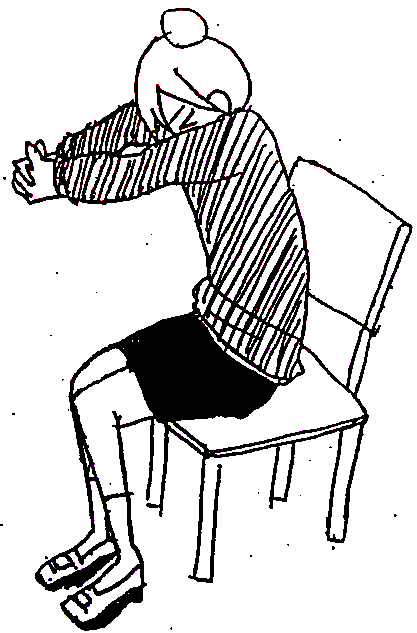
数字を数えながら行いましょう！

**右８秒×２回　→　左８秒×２回**  CDに合わせて行います。

気持ちのいいでじっくりばします。

＜＞

　 　　②のストレッチ　　　　　③のストレッチ　　　　　④のストレッチ



①　深呼吸

からとをつか

みます。の向きと反

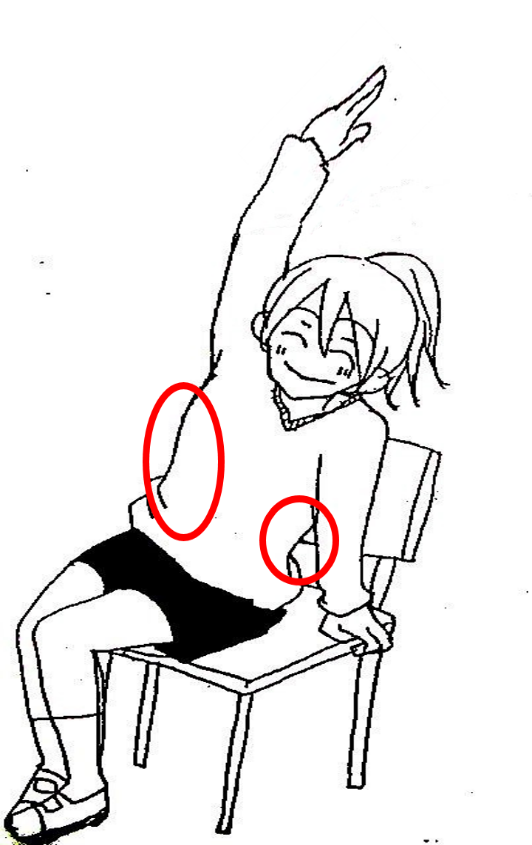
対に顔を向けましょう。

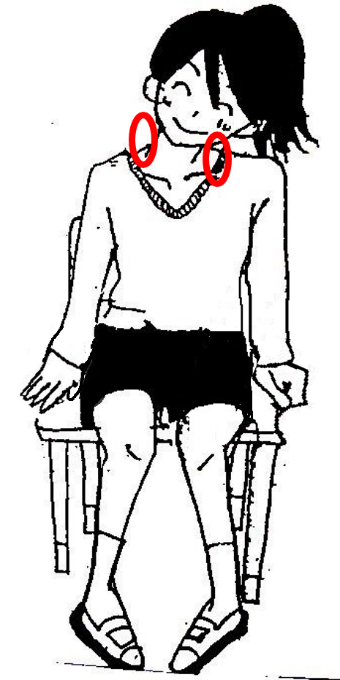
両手はイスの

もたれをもち、

胸を前にきましょう。

顔の前で手を組みます。はおへそです。

　　　⑤・のストレッチ　　　　　　　　　　　　　　⑥のストレッチ



イスをしっかりりましょう。頭をけ反対の手はに向かってばしましょう。

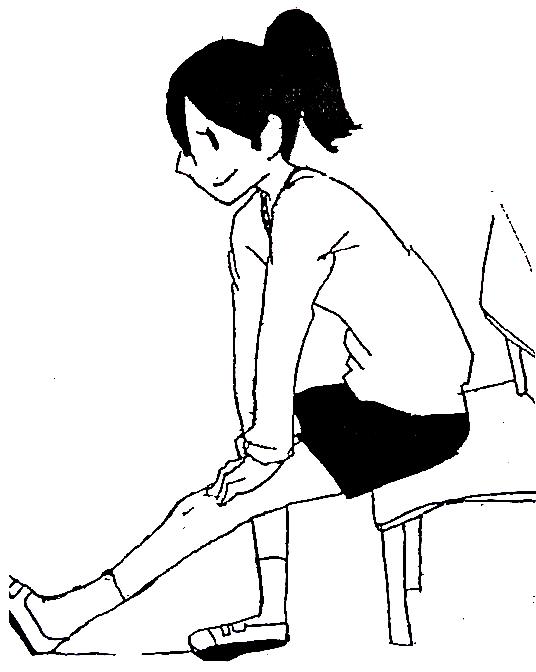
イスをしっかりりましょう。

上げた手を耳につけて行うと!!

＜＞

　　　　⑦のストレッチ　　　　　　　　　　　　　　　 ⑧のストレッチ

****



つま先天井

手で足を押さえながら、

をひねると!!

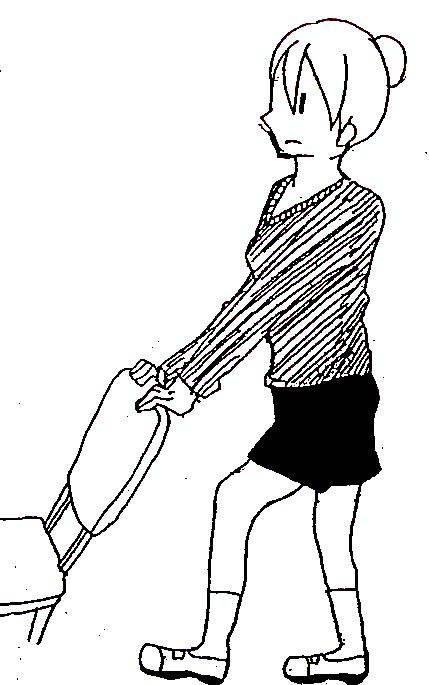
かかとはしっかりとにつけて、

つま先はを向けると!!

ストレッチの後、

をしましょう！

　⑨・うちもものストレッチ　　　　　 ⑩ふくらはぎのストレッチ

かかとをつける

は

です!!

のかかとをつけたまま、

前のをゆっくり曲げましょう!!

のにかかとがくるようにし、をぐっと押しながら

体を前にします。

**右手１０回 → 左手１０回**

**＜＞**

・**の前（）をえる運動**。

・物を持ち上げたり、を上げるのがになります。

**＜＞**

・をばしてに座る。

・両手は軽くり、をにおろした状態。

・「**かごめかごめ**」の歌に合わせて、「１，２，３，４」で肩の高さまで上げ、「１，２，３，４」での位置へ戻す。

**＜ポイント＞**

・　**が にくるようにを前に上げる**。

・肩の高さよりを上げすぎない。



**初級編**

**右手１０回 → 左手１０回**

**＜＞**

・**の横（）をえる運動。**

・を持って歩いたり、ベッドからの起き上がりがになる。

**＜＞**

・両手は軽くり、を自然におろした状態。

・「**とおりゃんせ**」の歌に合わせて、「１，２，３，４」で肩の高さまで上げ、「１，２，３，４」での位置へ戻す。

**＜ポイント＞**

・　**手のが上 にくるように、はにあげる。**

・肩の高さよりをあげすぎない。



**初級編**

**２セット**

**＜＞**

・**ふともも、ふくらはぎ、おのをえる運動**。

・、のり、からの立ち上がりがになる。

**＜＞**

・がしっかりにくように座る。

・両足はにき、両足を後ろに引く。

・をんだ状態で行う。

・「**もみじ**」の歌に合わせて、８秒かけてゆっくり立ち上がり、８秒かけてゆっくり座る。

**＜ポイント＞**

・やが痛い人は、やテーブルなどに手をついて行うとよい。



**をしましょう！**

**右足１０回 → 左足１０回**

**＜＞**

・**ふともも（）える運動**。

・にが安定し、の痛みもになる。

**＜＞**

・もたれにくもたれ、足の裏をしっかりにつける。

・「**ももたろう**」の歌に合わせて、４秒かけてをばし、４秒かけてゆっくりおろす。

**＜ポイント＞**

・をばした時、　**つま先は**　　を向くようにする。

・うの手は、ももの部分に置く。

　　　（がくなるのをする。）





**右足１０回 → 左足１０回**

**＜＞**

・**お（）、ふとももの後ろ（）をえる運動。**

・歩くが早くなり、のりがにできるようになる。

**＜＞**

・のもたれに手をついて行う。

・「**ももたろう**」の歌に合わせて、４秒かけてを後ろに上げ、４秒かけてゆっくりおろす。

**＜ポイント＞**

・体はまっすぐ、かないように行う。

・上げるは３０ｃｍほど。

・一回ごとにはにける。



**右足１０回 → 左足１０回**

**＜＞**

・**おの横（）をえる運動。**

・歩く時のふらつきがなくなり、して歩けるようになる。

**＜＞**

・のもたれに手をついて行う。

・「 **春の小川** 」の歌に合わせて、４秒かけてを横に上げ、４秒かけてゆっくりおろす。

**＜ポイント＞**

・**はに上げ、 つま先は　　を向くようにする。**

・体はまっすぐ、かないように行う。

・上げるは３０ｃｍほど。

・一回ごとにはにける。



に・・（）　CD・なし

　　　①・の前のストレッチ



**１０回ずつ**

**行いましょう！**

　　　②



**１０回ずつ**

**行いましょう！**

　　　③　　２回！

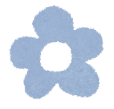
　　　　　鼻から大きく吸って、口から吐きましょう。

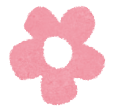
　　　お疲れ様でした。

　　　 と の声かけ をお願いします。

「こけないからだづくり講座」

**開始前に‥**

自分の**緑色の記録票**を取ります。

1. **日付**と**本日の体調**を記入します。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| こけないからだづくり講座記録票 | | | 氏名: | | No． |
|  |  |  |  |  |  |
| ランクと　　　　　　次回の負荷量 | **１　とても楽**　　　　　　　　（次回　２つ増やして実施） | **２　少し楽**　　　　　　　　　　（次回　１つ増やして実施) | **３　普通**　　　　　　　　　　　（次回　同じ重さで実施） | **４　少しきつい**　　　　　　　（次回　１つ抜いて実施） | **５　とてもきつい**　　　　　　（次回　２つ抜いて実施） |
|  |  |  |  |  |  |
| 日付  **①** | **４／３** | **４／１０** | ／  **その日の自身の体調を記録しましょう。測定した血圧や食欲・疾患の状況など記録しておくと今後の自己評価の参考になります。** | ／ | ／ |
| 本日の体調 | **・１２０/６８**  **体調もいい**  **食欲ある** | **・１３８/７６**  **２～３日前から風邪気味**  **風邪薬が増えた** | **本日の体操で利用したおもりの量を記録しましょう。筋力がついてきたら少しずつでもいいので負荷がかけられるよう挑戦していきましょう。** |  |  |
| おもりの量  **②** | １００　　　ｇ | １００ 　　ｇ | ｇ | ｇ | ｇ |
| ランク | 1　2　3　4　5 | 1　2　3　4　5 | 1　2　3　4　5 | 1　2　3　4　5 | 1　2　3　4　5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 日付 | ／  **上記の１～５までのランク評価をもとに、本日の体操を実施した際の感覚に当てはまる数字に丸をつけ、次回のおもりの量の参考にしましょう。** | ／ | ／ | ／ | ／ |
| 本日の体調 |  |  |  |  |  |
| おもりの量 | ｇ | ｇ | ｇ | ｇ | ｇ |
| ランク | 1　2　3　4　5 | 1　2　3　4　5 | 1　2　3　4　5 | 1　2　3　4　5 | 1　2　3　4　5 |

1. 前回の重りの量とランクを見ながら、

今日の**おもりを調整**しましょう!!