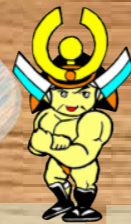


立ちバージョン



とよあけ信長体操

～上段
～下段

足軽コース 約10分～
武将コース 約20分～

1. つま先あげ 両足:3秒×10回
つまづき対策 3秒×20回



ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

2. かかと上げ 両足:3秒×20回
階段昇降に有効 3秒×30回



ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

3. 片足立ち 左右:10秒×5回
バランス向上・転倒予防 20秒×5回



ひざをおへその位置まで上げましょう

4. スクワット 両足:10秒×5回
ひざ痛対策・腰痛予防 20秒×5回



ひざがつま先より前に出ないように、お尻は後ろに落とすようにしましょう

5. ひざ伸ばし 左右:10秒×5回
ひざ痛対策 10秒×10回



ひざをしっかりと伸ばしてつま先は天井に向けましょう

6. 足ひらき 左右:10秒×5回
ふらつき・転倒予防 10秒×10回



つま先は前に向けたまま足を開きましょう

7. 手をあげる 両手:10秒×5回
50肩・肩痛予防 20秒×10回



指先を伸ばしたまま胸の高さから顔の横まで上げる
息を止めずに、数を数えながら行いましょう

8. 認知症予防1 グーパー
左右:8回1セット×4回



片方の手をグーにして前に、もう片方の手をパーにして胸に当てます
逆も行いましょう

8. 認知症予防1 2と3のリズム
左右:12回1セット×4回



片方の手は頭・下ろす もう片方の手は頭・肩・下ろす 逆も行いましょう

9. 認知症予防2 じゃんけんたたき
足軽:手でじゃんけん
武将:足でじゃんけん



勝った人は負けた人の手の甲を叩く
負けた人は叩かれないように手を抜く

出来る方は、立ったまま行いましょう!

注意点 ・無理をしないように行いましょう ・つかまる物を用意して安全に行いましょう
・体調不良の方、心疾患のある方、ひざ痛、腰痛の方は無理せずに行いましょう
・声を出して息を吐きながら行いましょう ・途中で水分補給をして下さい

制作/医学博士・理学療法士 都築 晃、理学療法士 東 靖子
豊明市健康長寿課 (0562-92-1261)
協力/豊明市リハビリテーション連絡協議会
監修/藤田医科大学



座りバージョン



とよあけ信長体操

～上段
～下段

足軽コース 約10分～
武将コース 約20分～

1. つま先あげ 両足:3秒×10回
つまづき対策 3秒×20回



ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

2. かかと上げ 両足:3秒×20回
階段昇降に有効 3秒×30回



ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

3. 片足立ち 左右:10秒×5回
バランス向上・転倒予防 20秒×5回



ももからお尻を上げましょう

4. スクワット 両足:10秒×5回
ひざ痛対策・腰痛予防 20秒×5回



ひざがつま先より前に出ないように、お尻をゆっくり上げて下ろしましょう

5. ひざ伸ばし 左右:10秒×5回
ひざ痛対策 10秒×10回



ひざをしっかりと伸ばしてつま先は天井に向けましょう 背もたれにもたれずに!

6. 足ひらき 左右:10秒×5回
ふらつき・転倒予防 10秒×10回



つま先は上に向けたまま足を開きましょう

7. 手をあげる 両手:10秒×5回
50肩・肩痛予防 20秒×10回



指先を伸ばしたまま胸の高さから顔の横まで上げる 息を止めずに、数を数えながら行いましょう

8. 認知症予防1 グーパー 左右:8回1セット×4回



片方の手をグーにして前に、もう片方の手をパーにして胸に当てます 逆も行いましょう

8. 認知症予防1 2と3のリズム 左右:12回1セット×4回



片方の手は頭・下ろす もう片方の手は頭・肩・下ろす 逆も行いましょう

9. 認知症予防2 じゃんけんたたき 足軽:手でじゃんけん 武将:足でじゃんけん



勝った人は負けた人の手の甲を叩く 負けた人は叩かれないように手を抜く 出来る方は、立ったまま行いましょう!

注意点 ・無理をしないように行いましょう ・つかまる物を用意して安全に行いましょう
・体調不良の方、心疾患のある方、ひざ痛、腰痛の方は無理せずに行いましょう
・声を出して息を吐きながら行いましょう ・途中で水分補給をして下さい

制作/医学博士・理学療法士 都築 晃、理学療法士 東 靖子
豊明市健康長寿課 (0562-92-1261)
協力/豊明市リハビリテーション連絡協議会
監修/藤田医科大学

