

岩国はつらつ体操 (DVDバージョン)

転倒を予防し、筋力・柔軟性やバランスを高めるための体操です。

☆注意点

- ① 体調に合わせて少しずつ運動量を増やしていきましょう。
- ② 呼吸を止めず「1.2.3.4.5.6.7.8」とゆっくり数を数えながら行いましょう。
- ③ 動かしている筋肉を意識し「筋肉が伸びている」「筋肉に力が入っている」という感覚を大切にしましょう。

立って行う体操

座って行う体操

6 下半身の運動

(1)片足立ち

左足から
上げる
8秒×左右
×3回

⇒足の裏にかかっている体重を感じましょう。

バランスの改善と下肢全体の筋力を強化する。



(2)かかとを上げる

8秒×3回

⇒下腿三頭筋に力が入ることを意識しましょう。

前方へのバランス強化と下腿三頭筋(ふくらはぎ)を強化する。



(3)つま先を上げる

8秒×3回

⇒前頭骨筋に力が入ることを意識しましょう。

後方へのバランス強化と前頭骨筋(すねの外側)を強化する。

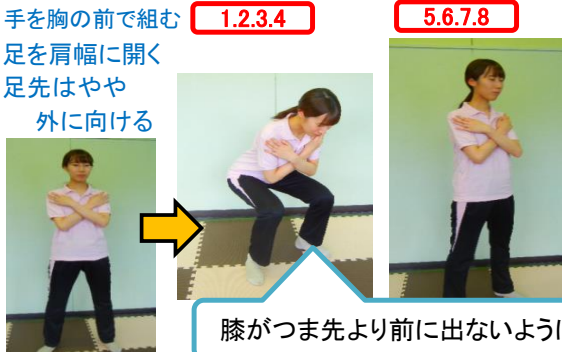


(4)スクワット

8秒×3回

⇒大腿四頭筋に力が入っていることを意識しましょう。

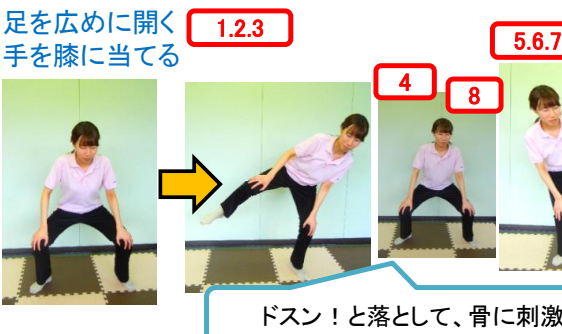
下肢筋力(特に大腿四頭筋(太腿の前側))を強化する。



(5)しこを踏む

左足から
8秒×3回

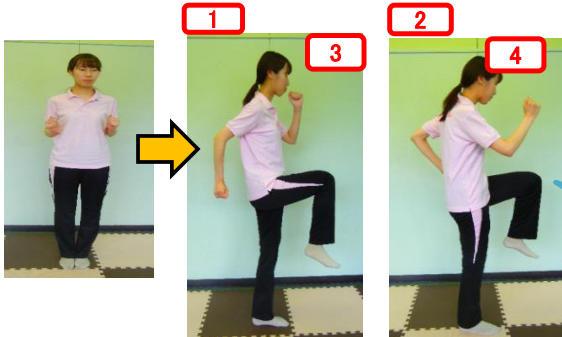
骨に圧を加えることで、骨粗しょう症を予防する。



(6)足踏み(もも上げ)

左足から
8秒×3回

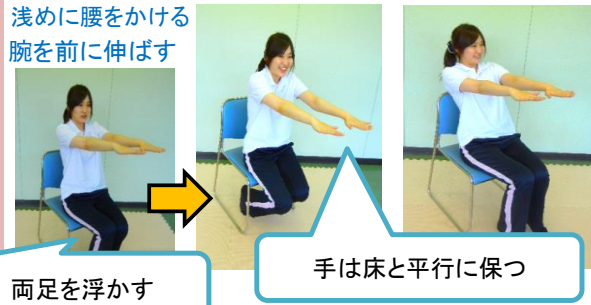
腸腰筋の強化とバランスを改善する。



(1)体を前後に傾ける

前から
8秒×前後
×3回

バランスを改善する。



(2)かかとを上げる

8秒×3回

下腿三頭筋を強化する。



(3)つま先をあげる

8秒×3回

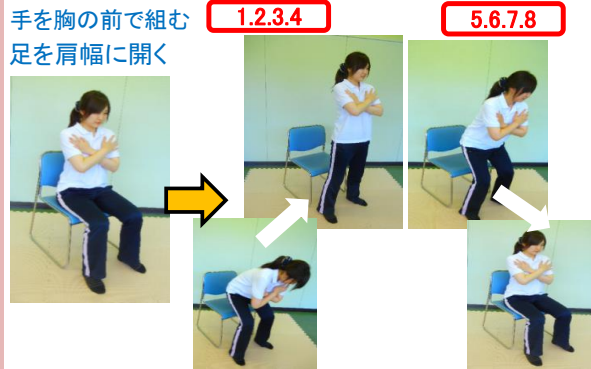
前脛骨筋を強化する。



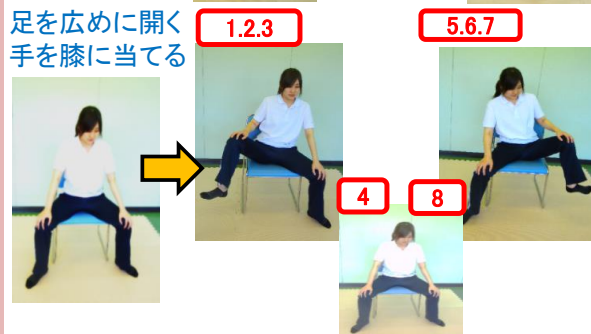
(4)椅子の立ち座り。

8秒×3回

下肢筋力(特に大腿四頭筋)の強化



椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う



椅子に座って「立って行なう体操」と同じ様に行う

