

シルバーリハビリ体操

リハビリの原理を応用して作られており、リハビリ、そして介護予防の効果が期待されます。

○肩こり予防体操



1. 両手の指を胸の前で組んで、ひじをつけます。3秒数えたら、ひじを離します。
2. 腕を前に伸ばし、次に頭上上げます。
3. 手のひらを頭の上におろします。
4. 手のひらを頭の後ろにまわして、15～20秒間、胸をはります。

○体幹ひねり体操



足を組んで、手でひざをおさえます。15～20秒間、体をひねります。

○転倒予防体操



足を10～15センチ上げ、5秒間、両手でおさえます。足を上げる筋肉が鍛えられます。

○ひざ痛予防体操



1. 片足を水平に伸ばして、つま先を立てます。
2. 足を少し開き、再び元に戻して、足をおろします。

※負担が大きいと感したら

・かかとの下に踏み台のような台を置いても結構です。

※ 決して無理をせず、痛みを感じたら中止してください

参考:『大田仁史の脳卒中 いきいきヘルス体操』大田仁史(茨城県立医療大学 名誉教授/医師)