

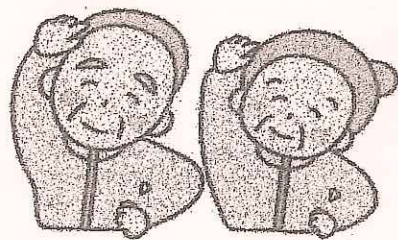
天寿荘ヘルパー便り

2017年 4月発行 250 号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3101>

『簡単体操で健康な生活を！』

体操は・・・

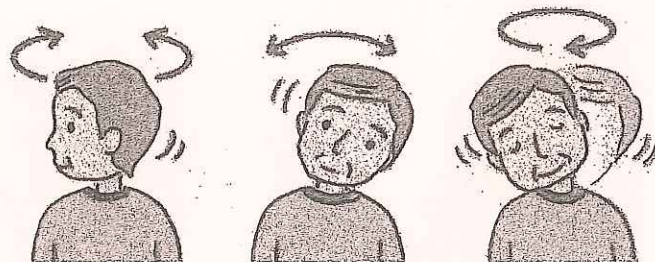
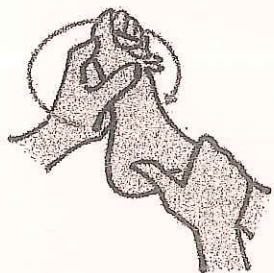
- 健康維持に効果的で
いつでも手軽にでき
認知症予防になります！



●まずは、ウォーミングアップです！

①「手首と足首ほぐし」

1. 右回りにまわします。
2. 左回りに回します。
3. 左右にぶらぶらします。



②「首ほぐし」

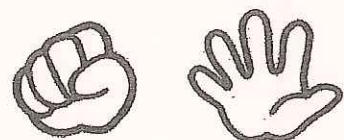
1. 右を見ます。 2. 左を見ます。
3. 左右に首を倒します。
4. ぐるっと首を回します。

歩行の安定
転倒の軽減
に効果あり！

③「グーパーグーパー」

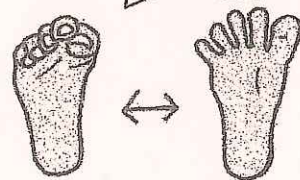
1. 手をぐつとにぎり、開きます。
2. 開いたら、また握る・・・を繰り返します。

握力や腕の筋力強化！



④「足指にぎり」

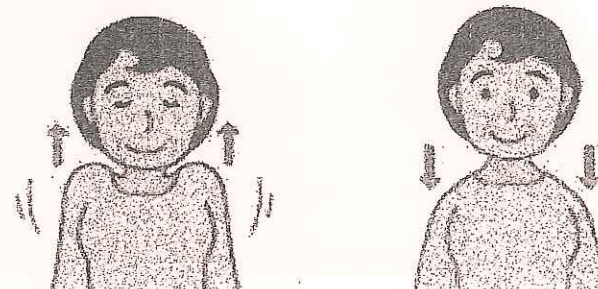
1. 足の指をぎゅっと握ります。(折り曲げる)
2. 折り曲げた指をしっかりと開きます。



4月に入り、いろいろな花が咲き始め春らしい季節になりました。
過ごしやすくなった今こそ、体を動かして体力をつけましょう。
元気に過ごすために、毎日続けることが効果的です！
そこで、今回のテーマは、『簡単体操で健康な生活を！』です。

⑤「肩あげ」 ※血流が良くなり肩こり解消

1. ゆっくり肩を上げ、肩甲骨を寄せるように
3秒以上行います。
2. ゆっくり肩を下げ、3秒以上かけて肩を
下ろします。



⑥「両手合わせ」 ※胸の筋肉を鍛え姿勢も良くなり、

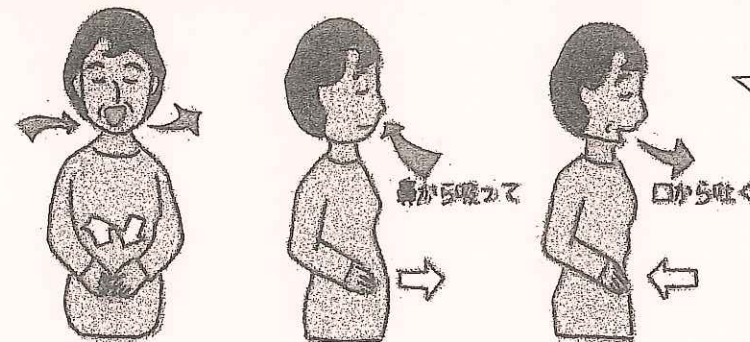
1. 両手を合掌の形にして、
手を胸のすぐ前に持ってきます。
2. 合わせている手のひらに力を込めて押します。
3. 力を抜きます。

新陳代謝UP！

●最後は深呼吸で整えましょう。

⑦「腹式呼吸」

1. 鼻から息を吸い、このとき、お腹は膨らませるように意識します。
2. 膨らませたお腹を徐々にへこませながら、口から息を吐きます。



内臓器官が鍛えられ、
肺活量・免疫力アップ！

●体操は、急がず、ゆっくり時間をかけて行いましょう。