

整理運動

1. タオルストレッチ

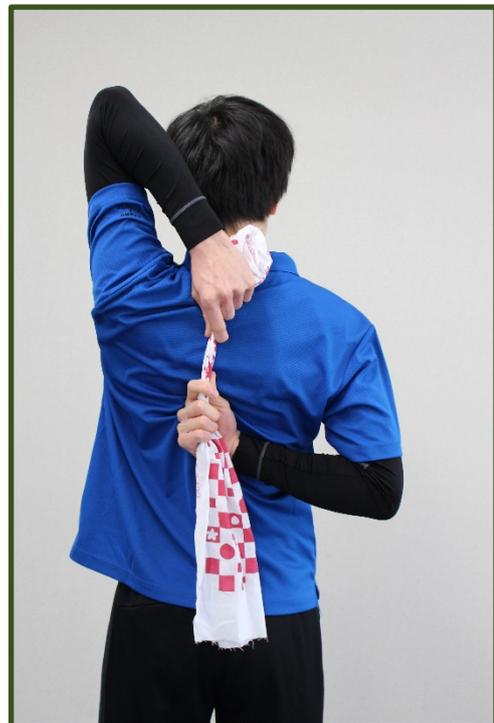


★腕の裏や肩の筋肉をほぐします。

※強い痛みが出るほど行わないでください。



◎両手でタオルを持ちます。



◎左右ともゆっくりとタオルをたぐり寄せてください。

◎そのまま15秒数えます。

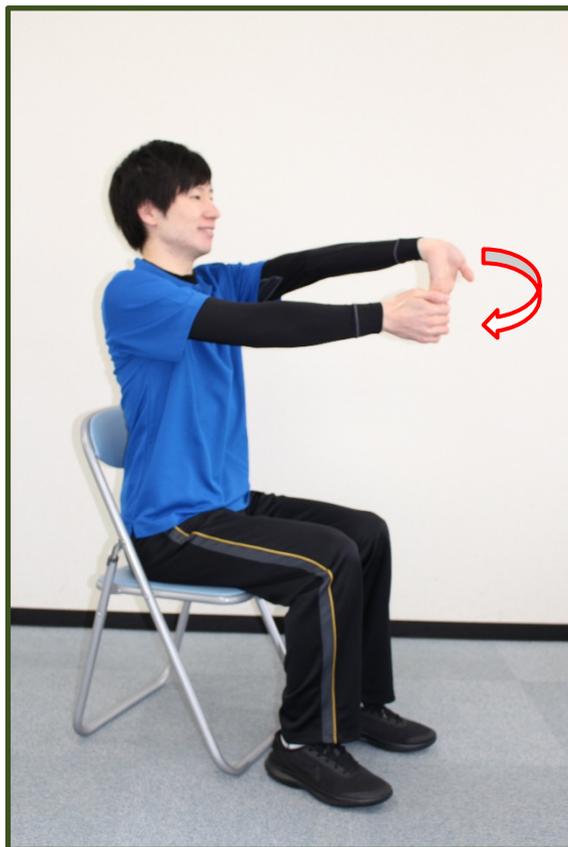
2. 手首・腕の前のストレッチ



★手首や腕の前の筋肉をほぐします。

※肩関節に痛みがある方は無理に腕を上げる必要はありません。

※肘関節がまっすぐ伸びない方は、無理に伸ばす必要はありません。



◎左腕を前方に伸ばし、伸ばした右の手指を右手で持ち、ゆっくりと手前に引っ張ります。

3. 太ももの裏のストレッチ



★太ももの筋肉をほぐします。

※腰や脚の関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

◎椅子から間隔をあけて立ち、両手で背もたれを持ってください。

◎両脚は肩幅程度に開いてください。

◎ゆっくりとからだを前方に傾けてください。



◎体を傾けた際、背もたれ位置に肩がくるようにしてください。

◎そのまま 15 秒数えます。

◎ゆっくりと体を起こし元の姿勢にもどります。

4. ふくらはぎのストレッチ



★ふくらはぎの筋肉をほぐします。

※腰や脚の関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

◎椅子から間隔をあけて立ち、両手で背もたれを持ってください。

◎左足脚は後ろに引いてください。



◎右膝をゆっくりと曲げながら、右足のふくらはぎを伸ばします。

◎そのまま 15 秒数えます。

◎脚をかえて左足も同じように行ってください。

5. 首を左右に回す



★首の周り、肩の筋肉をほぐします。

※首に病気があり、痛みや手指にしびれ等の症状のある方はこの運動は控えてください。

※楽に動かせる範囲で動かしてください。



◎ゆっくりと首を右に3回、左に3回まわします。

◎最後に、体の痛みなどないか確認しましょう。

参考資料 ①



記録用紙 (3～4 ヶ月に1回程度、体力測定を行い変化を記録しましょう♪)

氏名 ⇒ (生年月日： 年 月 日)

測定項目/測定日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
握力	() Kg 右・左			
	() Kg 右・左			
開眼片足立ち	() 秒 右・左			
	() 秒 右・左			
TUG	1回目 () 秒			
	2回目 () 秒			
FRT	() cm	() cm	() cm	() cm
30秒間いす立ち上がり	() 回	() 回	() 回	() 回

主観的健康観	1・2・3・4・5・6	1・2・3・4・5・6	1・2・3・4・5・6	1・2・3・4・5・6
↑ 1.最高に良い 2.とても良い 3.良い 4.あまり良くない 5.良くない 6.全然良くない				

自覚的効果

1. 体力がついた	はい	いいえ
2. 腰や膝の痛みがなくなった	はい	いいえ
3. 歩く時に杖やシルバーカーがいなくなった	はい	いいえ
4. 階段の上り下りが楽にできるようになった。	はい	いいえ
5. 靴下を履いたり、正座をする等の日頃の動作が楽になった。	はい	いいえ
6. 買い物に行くことが楽になった。	はい	いいえ
7. たいていのものが増えるようになった。	はい	いいえ
8. 食べこぼしがなくなった	はい	いいえ
9. 飲み込みやすくなった。	はい	いいえ
10. 食事がおいしくなった。	はい	いいえ
11. おしゃべりが楽になった。	はい	いいえ
12. 気持ちが明るくなった。	はい	いいえ
13. 友人・知人ができた。	はい	いいえ
14. 体操以外の楽しみが増えた。	はい	いいえ
15. 体操以外の日にも出かけるようになった。	はい	いいえ
16. 以前していてできなくなった趣味が再びできるようになった。	はい	いいえ





(協力機関・協力者)



☆地方独立行政法人 さんむ医療センター 理学療法士

☆医療法人社団慈優会 九十九里病院 作業療法士

☆社会福祉法人 九十九ホーム老人保健施設

日向の里 理学療法士

☆デイサービス 紙ふうせん 理学療法士

☆ボランティアグループ きらきらさんむ

☆ボランティアグループ 花てまり

☆公益社団法人 山武市シルバー人材センター

すみれサークル

☆社会福祉法人 山武市社会福祉協議会

生活支援コーディネーター

☆山武市役所 地域包括支援センター 保健師

明るく！ 楽しく！ 健康に！



お問い合わせ先：山武市地域包括支援センター 0475-80-2643