やはラヂ！次回は２月６日㈫、20日㈫に放送

みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼床に座って行う場合は、背筋を伸ばして取り組みましょう！

●太もも内側の筋肉のストレッチ　股関節の柔軟性を高める

①床に座り、両足の裏を合わせたまま股を開く。
②両手の指を組み、肘と背筋を伸ばした体勢のまま上半身を前に倒す。
③視線は伸ばした手の先を見るようにしながら、呼吸を止めないようにゆっくり15秒姿勢を保つ。
④ゆっくりと元の位置に戻る。

ポイント 前に伸ばす手は、床についても効果は得られます。床に座りにくい場合は座布団などを敷くと前に腕を伸ばしやすくなります。

①～③





ポイント



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわやかの会」指導者の武田和子さんです。

●下半身全体の筋力強化の体操　膝痛の予防

①肩幅に足を開き、膝を曲げるとき、お尻が後ろに出ないように背筋を真っすぐにする。
②ゆっくりと、できるところまで膝を曲げていく。
③できるところまで曲げることが出来たらゆっくりと膝を伸ばす。

ポイント ふらつくときは、体の前に椅子を準備して背もたれに手を置いてつかまりましょう。つま先と膝が同じ方向を向くようにします。膝痛がある人はできる範囲で行います。

①～③





ポイント



【参考】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

▼問い合わせ　役場健康長寿課長寿支援係（☎611-2828）