

やはらチ！ 次回は9月5日㈫、19日㈫に放送

みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始めましょう。

▼膝や股関節に痛みのある方は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

●足指の体操 靴下を履く、爪を切るのが楽に。歩行時の地面を蹴る力が強くなる

- ①右足を足の裏が見えるよう、左太ももの上に乗せる
- ②足の裏を見ながら親指～小指を1本ずつゆっくり、曲げたり反らしたりする
- ③足全ての指を手全体でつかみ、曲げたり反らしたりする
- ④足を太ももの外側に少し出して、足首をゆっくり回す
- ⑤左足も同様に行う

ポイント 靴下を履いたままでも裸足で行ってもどちらでもできます。

①～②



③～④



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

●股関節の柔軟性を高める体操 あぐらが楽に。床に座りやすくなる

- ①右足を左太ももの上に乗せ、右足首を両手で下から持ち上げる
- ②息を楽にして15秒この姿勢を保つ
- ③ゆっくり下ろす
- ④左足側も行う

ポイント できるだけ踵をへそに近付けるように持ち上げましょう。

背すじを伸ばして体操を行うと、より効果が高まります。

①～②



痛みがある場合の「コツ」

足に痛みがあり、足を持ち上げるのが難しい場合は、椅子を使いましょう。持ち上げても痛くないくらいの位置に調整して足を置くと、体操を行いやすいです。

