

やはラチ！次回は 12月5日(火)、19日(火)に放送

# みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に着けて背筋を伸ばして始めましょう！

## ●腕の筋力強化の体操 物を持ち上げやすくなります。

- ①右手をへその前 20 ～ 30センチのところで、手のひらが顔に向くようにセットする。
- ②右手はそのままの位置で、左手は右手首を手前から握る。
- ③右腕は肘を曲げる方向に、左腕は肘をのばす方向に力を入れ、ゆっくりと5秒間左右の腕で押し合う。
- ④反対も同様に行う。

**ポイント** ③のときに両肩を水平に保ち、上がらないようにしましょう。

①～③



※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なの会」指導者の細川順一さんです。

## ●足全体の筋力強化の体操 歩く動作が楽に、膝痛の予防にもなります。

- ①安全のために椅子の座面横をつかむ。
- ②足をあげて、つま先が天井をむくように気を付けながら、1～4を数えながら下の写真のように動かす。

**1. 膝を伸ばす 2. 外側に開く 3. 内側に戻す 4. 元の姿勢に戻る**

- ③反対の足も同様に行う。

**ポイント** 足を水平に動かすときは、つま先と膝が外側に向かないように注意しましょう。

