

やはラチ！次回は 1 月 9 日㈰、23 日㈰に放送

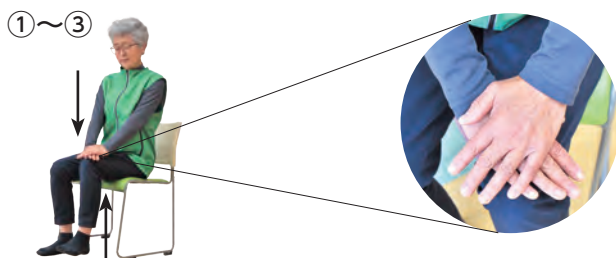
みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に着けて背筋を伸ばして始めましょう！

●腰回りの筋力強化の体操 転倒予防

- ①左膝の上に右手を乗せ、その上に交差するよう左手を重ねる。
- ②左足を上げ、両手で左足を床に下ろすように力を入れる。(右足裏はしっかりと床につける)
- ③呼吸を止めないように、ゆっくり 5 秒数えながら、足は上げる方向に、手は足を床に下ろすよう押し合う。
- ④反対も同様に行う。

ポイント 力を入れるときは呼吸を止めないようにしましょう。



※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の会」指導者の田巻淳子さんです。

●バランス能力を高める体操 転倒予防

- ①肩幅に足を開き、軽く膝を曲げる。
- ②右足に体重をしっかりと移し、左足を軽く上げて片足立ちになる。
- ③「1・2・3」と数え、4で左足を下ろす。これを数回繰り返す。
- ④反対も同様に行う。

ポイント 片足立ちになる時は肩と体が傾かないようにします。バランスなどが不安な時は前に椅子を置き、背もたれに手を置いて立ちましょう。

①～③

