

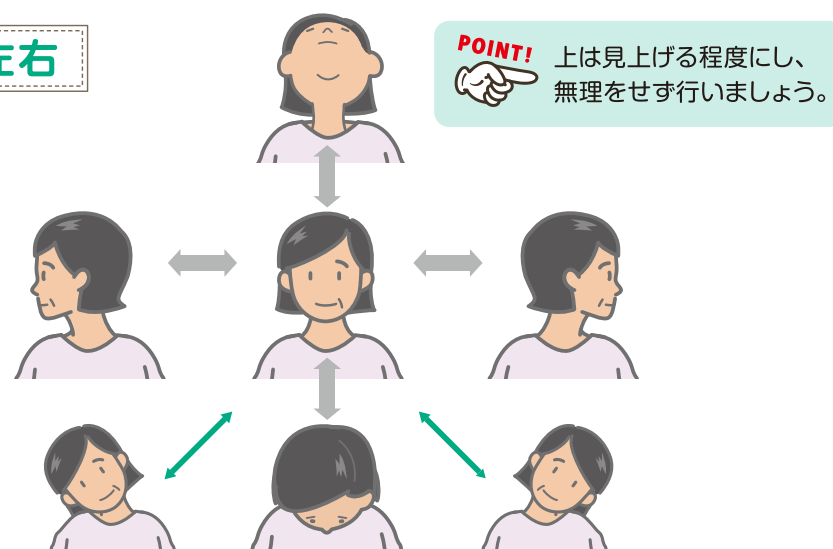
首の運動

首の左右倒し、前後左右

- 【効果】
- 首回り柔軟
 - 肩こり予防・改善

各5回

首を左右、前後に倒します。
どちらか痛みや違和感の
無いほうから先にゆっくり倒し、
次に違和感のある方を倒します。



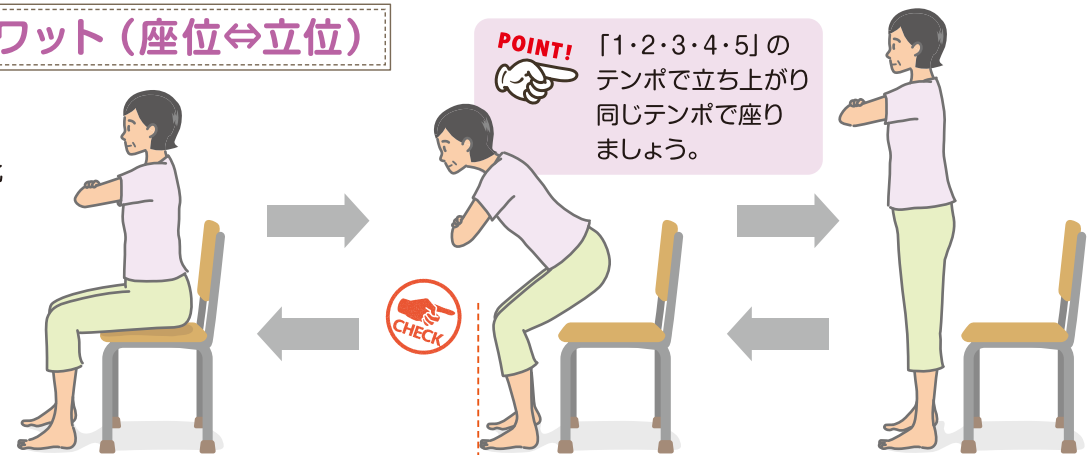
立って行う運動

前屈スクワット（座位⇄立位）

- 【効果】
- 太ももの筋力強化
 - お尻の筋力強化

10回

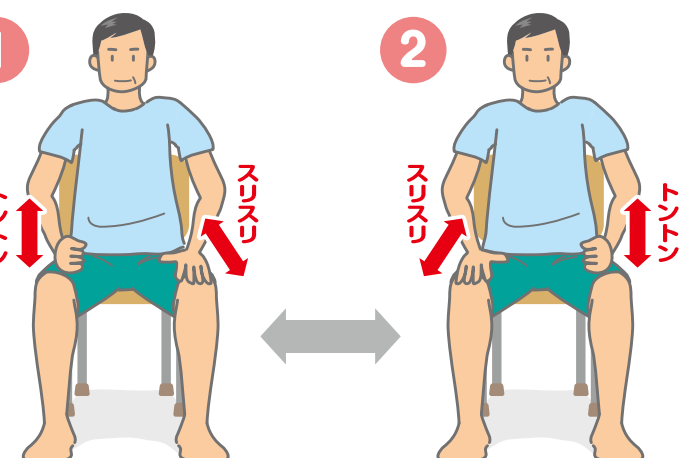
足を肩幅に広げ、手を胸の前または頭の後ろで組み、目線は正面を向きます。
POINT! 「1・2・3・4・5」のテンポで立ち上がり同じテンポで座りましょう。
CHECK! 背筋を伸ばしたまま上体をやや前に傾けて立ち上がります。戻るときは膝がつま先より前に出ないように、ゆっくりしゃがみます。



脳トレチャレンジ!「スリスリトントン」

- 【効果】 □ 脳の活性化

1
右手はグーにして太ももを上下に「トントン」と軽くたたき、左手はパーにして太ももを前後に「スリスリ」さする動きを同時に行います。



「1・2・3・4」の掛け声で左右を切り替えて行います。

2
右手はパーにして太ももを前後に「スリスリ」さすり、左手はグーにして太ももを上下に「トントン」と軽くたたき動きを同時に行います。

ころばぬ先の健康体操はどこでできるの？

区内7か所で開催している「ふれあい介護予防教室」ほか、地域の自主グループ活動の中で実施しています。

また、自宅でも体操に取り組むことができるよう体操を収録したDVD配布（無料）もしています。詳細については、区HPまたは下記までご連絡ください。



▲ふれあい介護予防教室の様子



▲自主グループ活動の様子



▲DVDに関するHP

ころばぬ先の健康体操は誰が教えてくれるの？

区が養成している「ころばぬ先の健康体操サポーター（区民ボランティア）」が、高齢者向けの集まりの中で体操指導を行っています。サポーターは体操初心者でも問題ありません！みんなで楽しく活動しますので、ご興味のある方は下記へお問合せください。

ぜひ一緒に活動しましょう！
お待ちしております！



▲サポーターのみなさん



▲サポーターに関するHP

お問合せ先

台東区役所 福祉部
高齢福祉課 介護予防担当

電話 5246-1295
FAX 5246-1179

ころばぬ先の

健康体操

ころばぬ先の健康体操とは？

いつでも・どこでも・だれでも・かんたんにできる体操で、足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的な体操です。

効果その1

足腰が
強くなる

効果その2

肩こりの
予防・軽減

効果その3

膝や腰の
痛みの軽減

体操を行う際の注意点

- ・身体の調子によって運動量を調整しましょう。（無理は禁物です）
- ・息を止めないで、1.2.3と声を出しながら行いましょう。
- ・痛みがある場合は、痛くない範囲で動かしたり、痛くない部分を動かしましょう。
- ・運動しやすい服装で、安全な場所で行いましょう。
- ・運動中もこまめに水分補給を行いましょう。

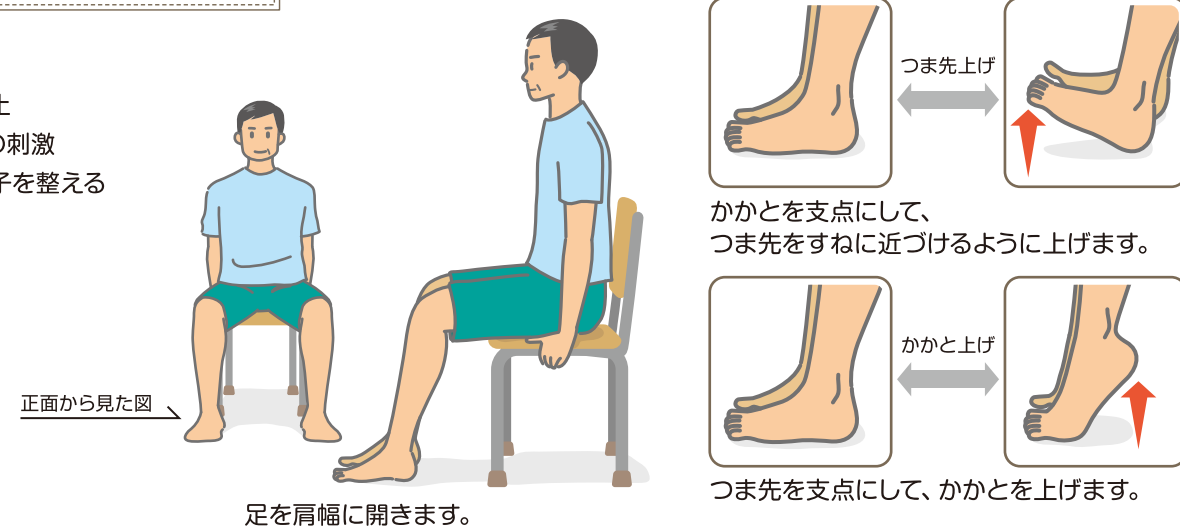
下肢の運動

つま先・かかと上げ

【効果】

- ☐ つまずき防止
- ☐ ふくらはぎの刺激
- ☐ おなかの調子を整える

各10回



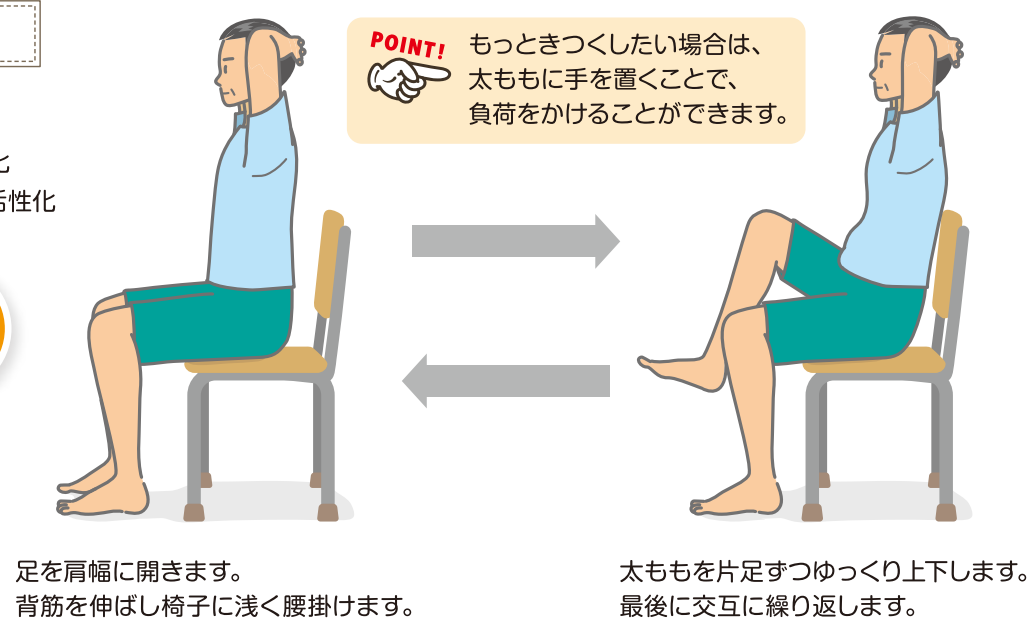
ひざ上げ

【効果】

- ☐ 足のつけ根の筋肉の強化
- ☐ 足裏の刺激による脳の活性化

片足
10回
ずつ

交互に
10回

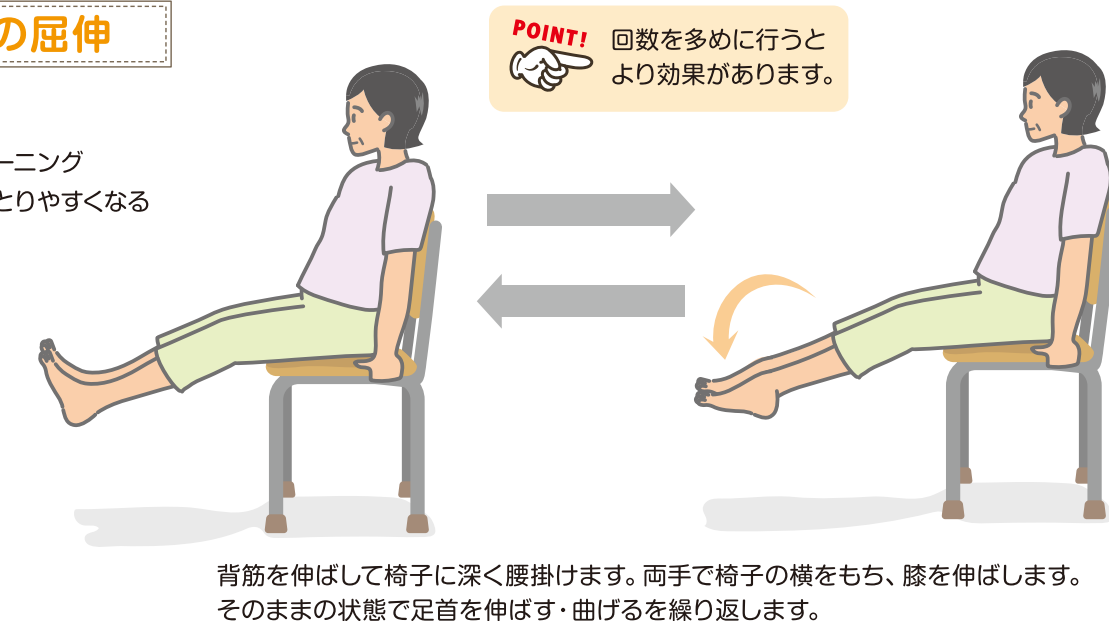


足首の屈伸

【効果】

- ☐ 足裏のトレーニング
- ☐ バランスがとりやすくなる

10回



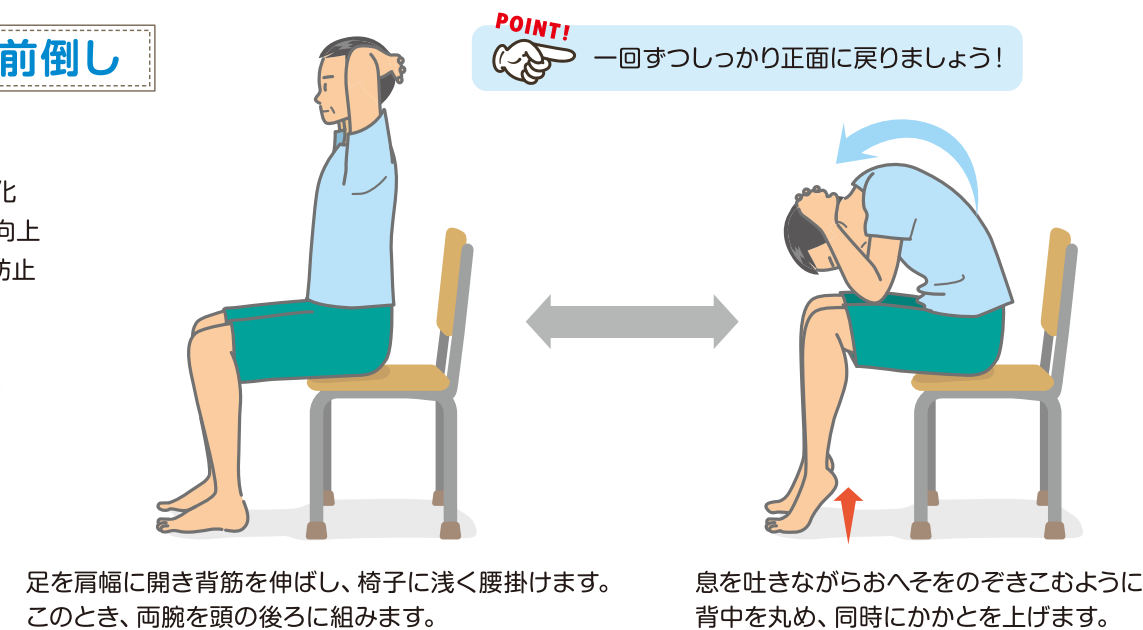
腹部の運動

上体前倒し

【効果】

- ☐ 体幹の強化
- ☐ 柔軟性の向上
- ☐ ふらつき防止

10回

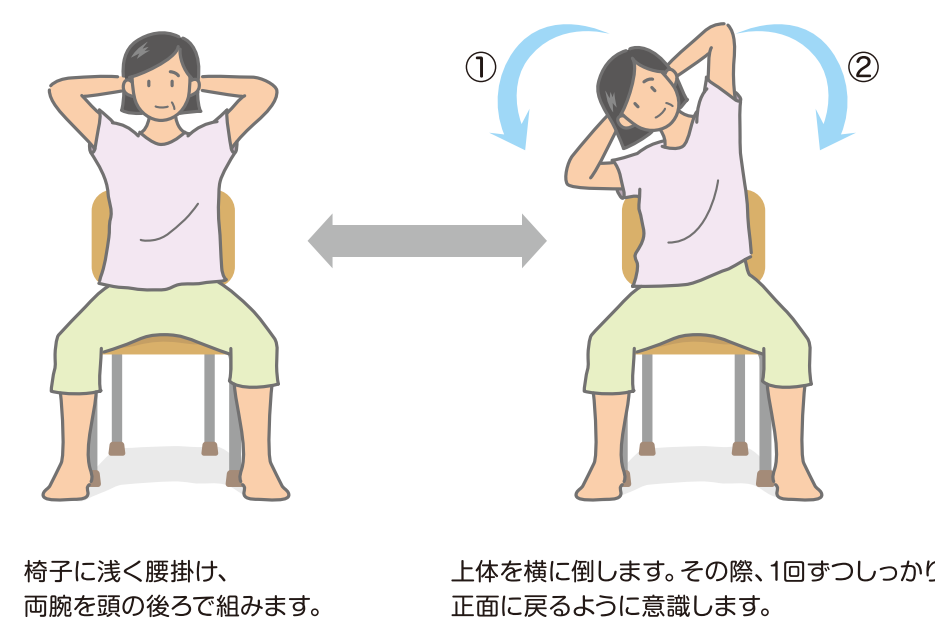


上体左右倒し

【効果】

- ☐ 体幹の強化
- ☐ 柔軟性の向上
- ☐ ウエストの引き締め

左右
10回

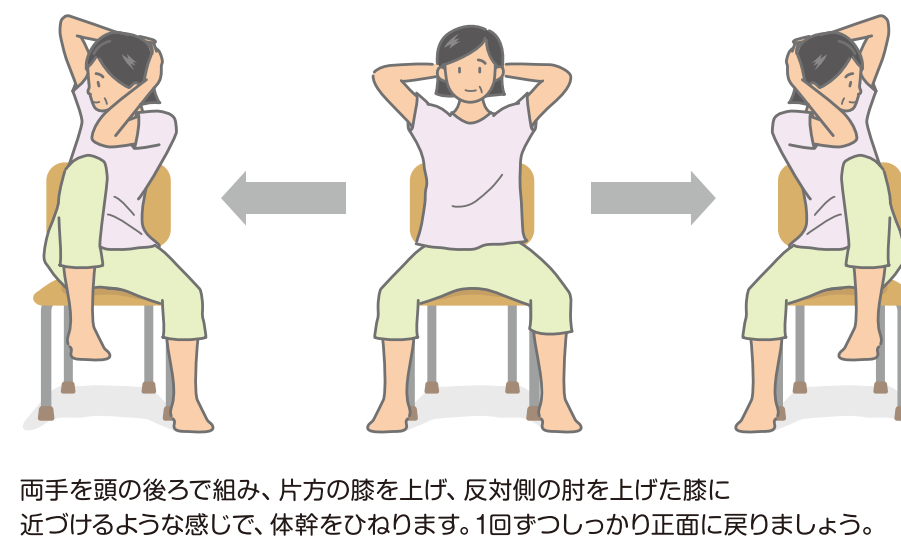


ひざ上げ・ひねり腹筋

【効果】

- ☐ 体幹の強化
- ☐ 柔軟性の向上
- ☐ ウエストの引き締め

左右
10回



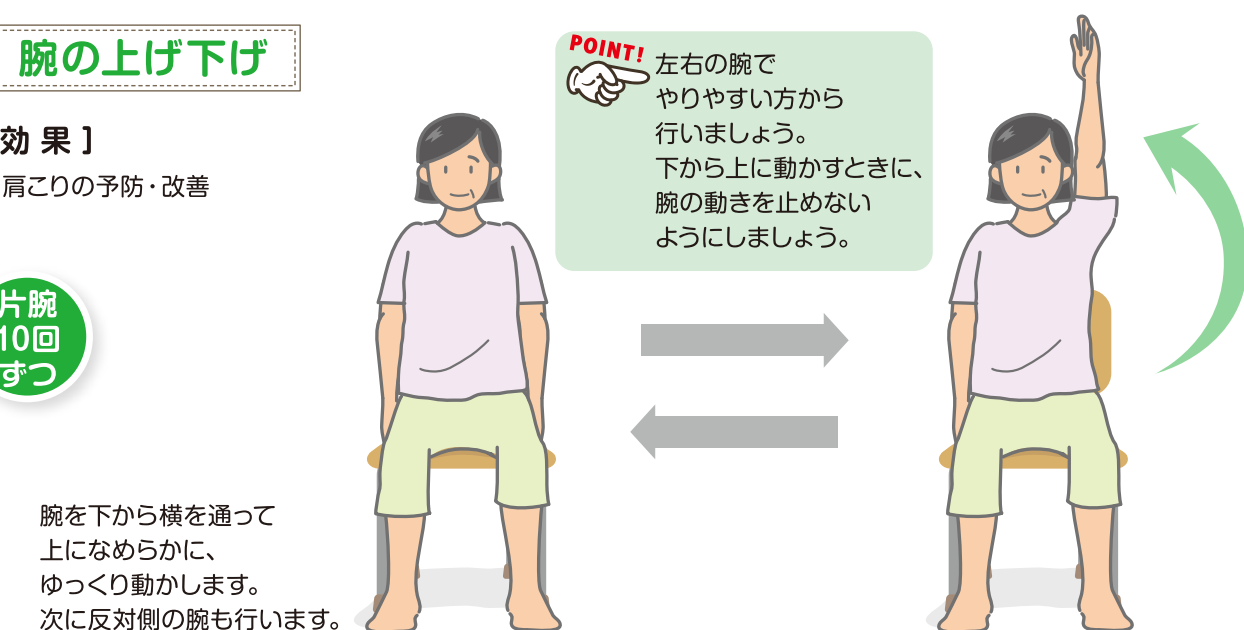
胸と腕の運動

腕の上げ下げ

【効果】

- ☐ 肩こりの予防・改善

片腕
10回
ずつ

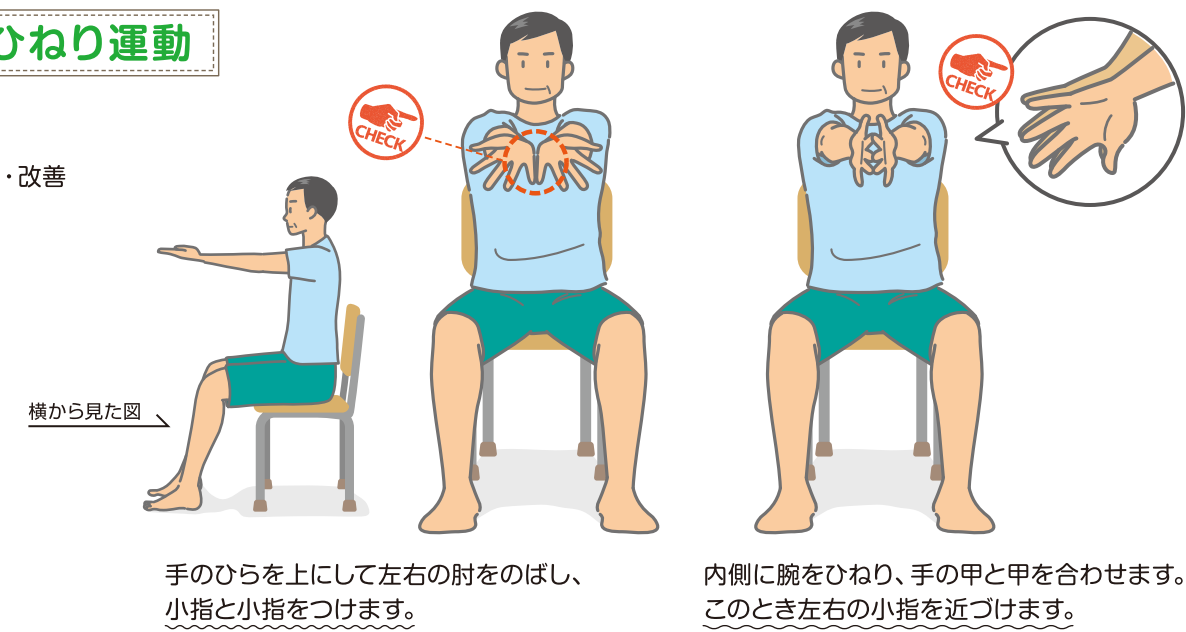


腕のひねり運動

【効果】

- ☐ 肩こり予防・改善

10~
20回



グーパー運動

【効果】

- ☐ 背中ストレッチ

10回

