

# レインボークラブ

## 水富公民館 『健幸体操』 続編版完成 !!

皆様如何お過ごしでしょうか？暖かな春の訪れと共に新型コロナウイルスワクチン接種に向け動き出しました。笑顔でお会いできる日も近づいています。今回は介護予防体操の下肢を重点にお届けしました。今回は総仕上げで、体幹・上肢の介護予防体操をご案内いたします。是非挑戦してください。

お家でテキストを参考に硬くなっている関節や筋力をゆっくりと動かしてみましょー!! 一日も早く元気な笑顔でお会いできる日を心から願っています。



## 再開時、お待ちしております !!



## ～使う筋肉を意識した、若く輝くための～ 介護予防体操

『継続は力なり』『筋力は裏切らない』『続けよう筋力トレーニング』

### 注意事項

1. 正しい姿勢で行う
2. 呼吸を止めずに行う
3. 動作はゆっくり行う
4. 痛くない範囲で行う
5. 最大可動域を注意して
6. 鍛えている筋肉を意識して



### 正しい姿勢

1. 背筋を伸ばして
2. 椅子の背もたれに寄りかからない
3. 両手は足の付け根に置く

## 体幹(お腹&腰&背中)編

### ① 体前屈



おじぎ



1

☆意識する筋肉

→お腹 腰 背中

☆動作

背中まっすぐで上体を前に倒し戻す

☆カウントコール

おじぎ 1～おじぎ 10

②

体側方移動

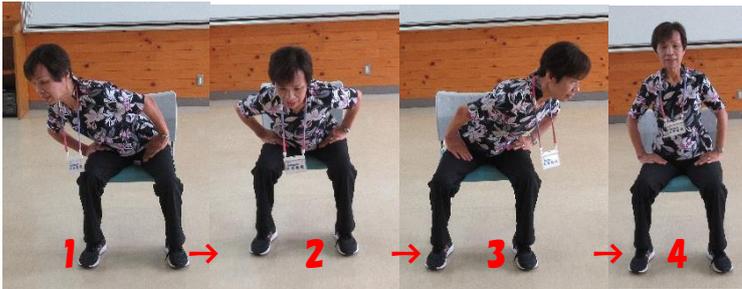


ひっぱり → 1 2 ← ひっぱり

- ☆意識する筋肉→お腹 腰
- ☆動作→肩の横移動
- ☆カウント→左右交互に 5回ずつ、カウント 10まで
- ☆カウントコール  
ひっぱり 1~ひっぱり 10

③

体まわし



ぐるりん → 1 2 → 3 4 → 1

- ☆意識する筋肉→お腹 腰
- ☆動作→1~4 の順に体をゆっくりまわす。  
カウント→左右交互に連番でカウントする  
左右交互回し 4回
- ☆カウントコール  
ぐるりん 1~ぐるりん 8

④

身体ひねり



ひねりん 1 ひねりん 2

- ☆意識する筋肉
- ☆動作→上体ひねり
- ☆カウント→左右交互に 5回ずつ、カウント 10まで
- ☆カウントコール  
ひねりん 1~ひねりん 10

## 上肢(前腕 & 握力 & 肩周辺)編

①

手首上下



おじぎ(手首上) 1 (手首下)

- ☆意識する筋肉→手首と前腕の筋肉
- ☆動作→両腕を前にのぼして、手首曲げて立てる
- ☆カウント→左右一緒に行う
- ☆カウントコール→  
おじぎ 1~おじぎ 10

② 手首左右



バイバイ 1 2

- ☆意識する筋肉→手首と前腕の筋肉
- ☆動作→両腕を前に伸ばして、手首を立て左右に開いて閉じる
- ☆カウント→左右一緒に行く
- ☆カウントコール→バイバイ 1~バイバイ 10

③ 手のひら返し



ひねり 1

- ☆意識する筋肉→手首と前腕の筋肉
- ☆動作→両腕を前に伸ばして、手のひら内そと交互に返す
- ☆カウント→左右一緒に行く
- ☆カウントコール→ひねり 1~ひねり 10

④ 掴みひねり戻し



つかみ 1

- ☆意識する筋肉→握力・前腕・胸・肩甲骨・肩回り
- ☆動作→1~4の順に行う  
①手のひら下で腕を伸ばし、②ぐーで握り(つか)即、③上向きに返し(み)、④肘を後ろに引く(1) 左右一緒に行く
- ☆カウントコール→つかみ 1~つかみ 10

⑤ 腕上下



面(めん) 1

- ☆意識する筋肉→肩周辺・腕
- ☆動作→両腕下で組み肘伸ばして上下
- ☆カウント→10回
- ☆カウントコール→面(めん) 1~面 10

⑥

腕  
ひねり



- ☆意識する筋肉→ 肩周辺・腕
- ☆動作→ 肘を曲げて二の腕体につけたまま肘を反対の手のひらで支える。
- まっすぐ前に伸ばし支えられた腕を90度開いて戻す
- ☆カウント→ 左右それぞれカウント
- ☆カウントコール→  
うちわ 1~うちわ 8

⑦

肩  
回し



ぐるりん 1

- ☆意識する筋肉→ 肩関節周辺
- ☆動作→ 両手を肩にのせ前後に回す
- ☆カウント→前 後交互に 4回ずつ、カウント 8まで
- ☆カウントコール→  
ぐるりん 1~ぐるりん 8

⑧

腕  
ふり



うでふり 1

- ☆意識する筋肉→ 肩周辺・腕
- ☆動作→ 腕を前後に振る 後ろに大きく引き、前へ振る
- ☆カウント→ 10 カウント×2
- ☆カウントコール→  
うでふり 1~うでふり 10  
2 回行う

## 脳トシ 手遊び



1 2 3 4

1. 両手 肩に置く
2. 両腕 上伸ばし
3. 両手 胸前クロス
4. 両腕 腿に置く

### 効果

最初ゆっくり、慣れてきたらだんだん早く行くと効果あり  
リズムをとりながら楽しみましょう