

おうちde体操

東四つ木在宅サービスセンター

- ☆おうちでも体操をして、運動不足にならないようにしましょう。
- ☆腕や足がうまく動かせない、痛みがある場合は無理をしないで楽しみましょう。
- ☆イスから落ちたり、転ばないよう注意しましょう。
- ☆回数は目安です。無理のないよう回数を調整してください。
- ☆無理な姿勢や禁止されている姿勢は避けてください。

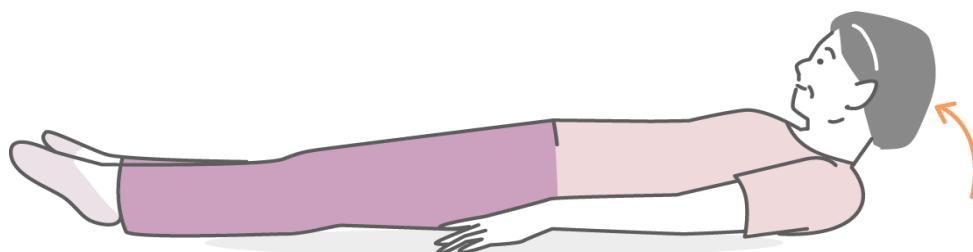
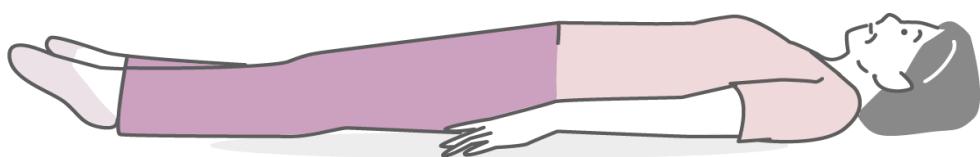


嚥下体操

効果：飲み込む力が上がりむせにくくなる。

回数：5回×3セット

方法：仰向けに寝転び、首を上に持ち上げる。



つま先が見えるくらい
頭を持ち上げましょう。
喉の筋力向上になります。

足上げ体操

効果:脚の筋力向上

回数:1日5回×3セット

方法:①椅子に座り、太ももを両手で押す。

②押す手に逆らうよう太ももを上に上げ、
10秒キープする。



太ももの筋力が付くと歩く時に足が上がりやすく、転倒予防になります。
痛みがある場合は無理をしない程度に行ってください。

腰ばし体操

効果：腰や太ももの筋肉を伸ばし、柔軟性を向上する。

回数：1回10秒×3セット

方法：①背筋を伸ばして椅子に座り、片足を台に乗せる。

②台に乗せた足の付け根に手を当て、前方に体を倒す。

腰の柔軟性が上がると
腰痛予防になります！

