

秋から始める 高齢者体操

夏の間になまった体を、やさしい体操で刺激しましょう。



共通姿勢

- 椅子に浅く腰かけてしっかり両足をつき背筋を伸ばす。
- 背もたれから背中を離す
- 手は膝の上

5回1セット。
1日に6セット目標に。

1 脊柱・骨盤運動



！ 注意 腰を反らしすぎない。
無理のない範囲で動かしましょう。

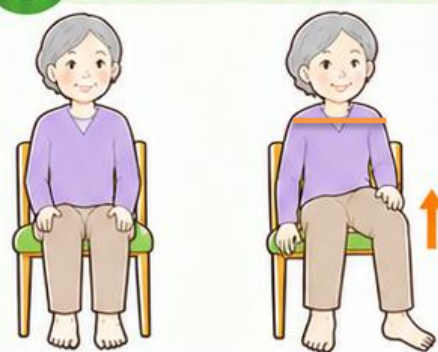
2 手伸ばし運動



- 前の物を取るように片手を伸ばす。
- 左右交互に行います。

！ 注意 椅子から落ちないように
注意しましょう。

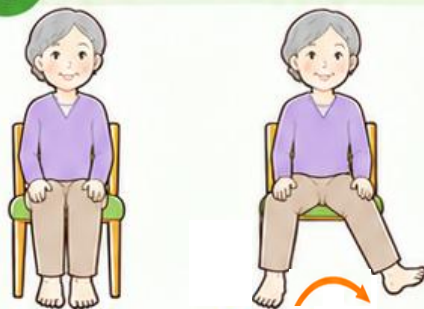
3 片方ずつお尻上げ



- 片方のお尻を持ち上げる
- 肩のラインは地面と平行のままで

！ 注意 無理なく行いましょう。

4 足の持ち上げ開閉運動



- 足を持ち上げて外に開いて閉じる
- 左右交互に行います。

！ 注意 高く上げない。床から紙1枚分
(1~2mm)浮けばOK。

5 膝の曲げ伸ばし



- 片足の膝を伸ばす
- 左右交互に行います。

！ 注意 4秒で伸ばして4秒で下ろす。

6 かかと・つま先上げ



- かかとを上げる つま先を上げる

！ 注意 4秒で上げて4秒で下ろす。

谷崎MAクリニック

看護師募集！

谷崎MAクリニックの看護師を募集しています。

採用担当：浅井

TEL: 096-274-4126

現在の空き状況

サービス付き高齢者住宅	△
デイサービス	○
ヘルパー（訪問介護）	○
居宅介護支援事業所	○
訪問リハビリテーション	△