



しぞ〜か でん伝体操 でん たいそう

第1の運動

腕を前に上げる運動

効果

物を持ち上げるのが楽になる



- お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばし椅子に座る。●両手は軽く握り、体の横に垂らす。
- 親指が天井を向くようにして、肩の高さまでゆっくり上げる。
- 両腕は4秒かけて上げ、4秒かけてゆっくりと下ろす。

※肩関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

第2の運動

腕を横に上げる運動

効果

布団やベッドからの起きあがり楽になる



- お腹と背中に力を入れ、背筋を伸ばし椅子に座る。●両手は軽く握り、体の横に垂らす。
- 手のひらが床を向くようにして、肩の高さまでゆっくり上げる。
- 両腕は4秒かけて上げ、4秒かけてゆっくり下ろす。

※肩関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

第3の運動

椅子から立ち上がる運動

効果

椅子からの立ち上がり楽になる



- 椅子に浅く腰掛け、背もたれに寄り掛かる。●腕は胸の前で組む。●両足を肩幅に開き、少し後ろに引く。
- 足の裏がしっかり床につくように座る。●8秒かけてゆっくりと椅子から立ち上がり、8秒かけてゆっくりと椅子に座る。

※腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

※写真の方法で行えない方は、楽に行える方法で行ってください。

(テーブルや椅子をpushしながら行う。椅子の座面、膝に手を置いて行う等)

第4の運動

足を伸ばす運動

効果 しっかりと歩ける、つまずきを防止できる



- 椅子に深く腰を掛ける。 ●ももの下に手を入れる。 ●4秒かけて膝をまっすぐに伸ばし、つま先を頭の方へ向ける。
- 4秒かけて膝をゆっくりと曲げる。 ●左右交互に行う。

※膝関節等に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

第5の運動

足の後ろ上げ運動

効果 きれいな姿勢で歩くことができる



- 椅子から30cm程度後ろに立つ。 ●肘を伸ばし椅子の背もたれを持つ。
- 膝を伸ばしたまま足を30cm程度後ろに上げる。 ●つま先は下を向かないようにする。
- 右足を4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす。左右交互に行う。

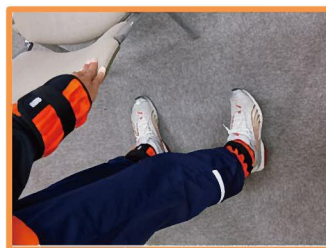
※腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

※椅子が不安定な時は、転倒しないように椅子の固定（他人が椅子を押さえる、椅子に座るなど）をお願いします。

第6の運動

足の横上げ運動

効果 ぶらつきが少なくなり転倒を防止できる



- 椅子から30cm程度後ろに立つ。 ●肘を伸ばし椅子の背もたれを持つ。 ●膝を伸ばしたまま足を30cm程度横に上げる。
- つま先を正面に向ける。 ●右足を4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす。左右交互に行う。

※腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

※椅子が不安定な時は、転倒しないように椅子の固定（他人が椅子を押さえる、椅子に座るなど）をお願いします。