

健歩体操～ステップ

version 2015.1.11

juniskw

February 21, 2015

Contents

深呼吸	1
口すぼめ呼吸	2
腹式呼吸	3
手首の体操 1	4
手首の体操 2	5
肩の体操	6
肩甲骨の体操 1	9
肩甲骨の体操 2	10
腰ゆらし体操	12
腰の曲げ伸ばし体操	14
からだひねり体操	16
腕振り体操	18
深呼吸	19
足首・足指の体操	20
足首パタパタ体操	22
握って開いて体操	23
足ひねり体操	25
足開き体操	27
膝裏伸ばし体操	28
足上げ体操	30
膝伸ばし体操	32
座って太ももの前伸ばし体操	34
深呼吸	36
膝伸ばし体操（セラバンあり）	37
深呼吸	39
もも上げ体操	40
深呼吸	42
足開き体操	43
深呼吸	46
腹筋運動	47
深呼吸	49
腰ゆらし体操	50
からだひねり体操	52
膝裏伸ばし体操	54
深呼吸	56
深呼吸	57
立位	58
足踏み	59
片足立ち	60
前ステップ	62

深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

口すばめ呼吸



【口すばめ呼吸】をしましょう。



鼻から、ゆっくり息を吸って、



口をすばめて、口から、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

腹式呼吸



【腹式呼吸】をしましょう。

右手を胸にあて、左手をお腹にあてます。



鼻から、ゆっくり息を吸って、

(お腹が膨らむことを意識しましょう)



口から、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

手首の体操 1



【手首の体操1】をしましょう。

腕を下ろして、肩の力を抜きます。



ゆっくり手首を回転（内回し、外回しどちらでも）させましょう。



同じ動きを、10回繰り返しましょう。

手首の体操 2



【手首の体操 2】をしましょう。



手首を外側に曲げ、



内側に曲げます。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

肩の体操



【肩の体操】をしましょう。

円を描くように、肩を回します。



最初は前回しです。

肩を後ろに回し、



上から、

肩の体操

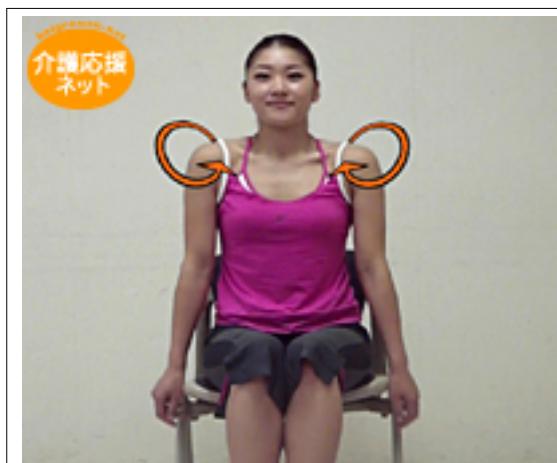


前に回して、



戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。



次は、後回しです。

肩を前に回して、



上から、

肩の体操

介護応援
ネット



後ろに回して、

介護応援
ネット



戻します。

同じく、10回繰り返しましょう。

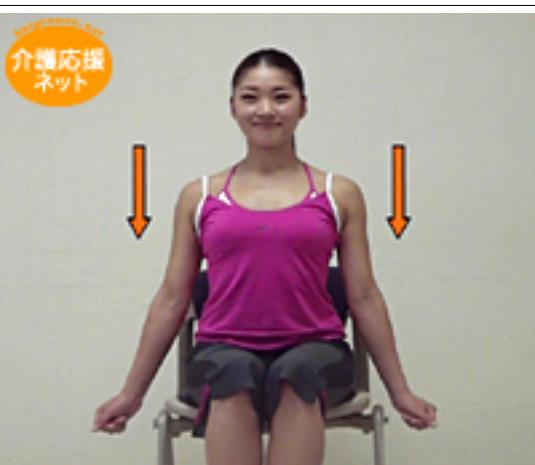
肩甲骨の体操 1



【肩甲骨の体操 1】をしましょう。



肩甲骨を上に上げ、



下ろします。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

肩甲骨の体操2



【肩甲骨の体操2】をしましょう。



手のひらを上にして、両手を前に出します。



左右の肩甲骨を近づけるように、両手を開き、胸を張り、

肩甲骨の体操2



戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

腰ゆらし体操



【腰ゆらし体操】をしましょう。



両手を腰に当てます。



リラックスした状態で、腰を左右に揺らします。

腰ゆらし体操



左右にゆらしながら、30秒くらい続けましょう。

腰の曲げ伸ばし体操



【腰の曲げ伸ばし体操】をしましょう。

タオルを両手に持ちます。



タオルを持ったまま、両手を伸ばし、胸の高さまで上げます。



次に、上体を深く前に曲げ、そのままの状態で15秒数えます。

腰の曲げ伸ばし体操

介護応援
ネット



続いて、上体をゆっくり起こし、

介護応援
ネット



手を頭の上まで上げたまま、15秒数えます。

この時、腰を伸ばすようにしましょう。

からだひねり体操

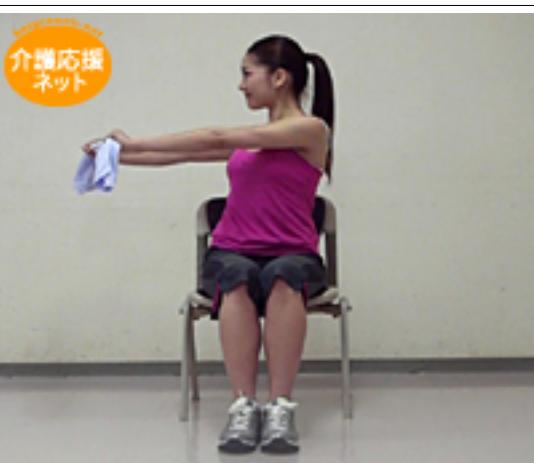


【からだひねり体操】をしましょう。

タオルを両手に持ちます。



タオルを持ったまま、両手を伸ばし、胸の高さまで上げ、



横にひねります。

そのままの状態で、10秒くらいした後、



ゆっくり戻します。



次は、逆にひねりましょう。

これも、10秒くらい行いましょう。

腕振り体操



【腕振り体操】をしましょう。



体をひねることを意識しながら、右左交互に腕を振ります。

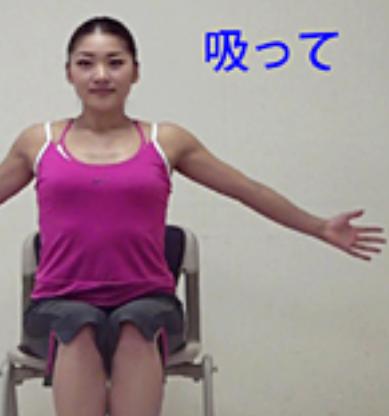


右、左で1回、右、左で2回と、20回繰り返しましょう。

深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

足首・足指の体操



【足首・足指の体操】をしましょう。



足を組んで、つま先を持ち、



足首を回します。

10回繰り返しましょう。

足首・足指の体操



反対の足も同じように、10回行います。



次に、両足の指を曲げ、



伸ばします。

同じように、10回繰り返しましょう。

足首パタパタ体操



【足首パタパタ体操】をしましょう。

「イチ、二、サン、ヨン」と、声を出しながら行います。



「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくりつま先を上げて、戻します。



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、ゆっくりかかとを上げて、戻します。

同じ動きを5回繰り返しましょう。

握って開いて体操



【握って開いて体操】をしましょう。

「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら行います。



足を開いて、腕を前に出します。

足を伸ばした方が、楽に行うことができます。



「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくり手と足の指を握り、

握って開いて体操



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、ゆっくり開きます。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

足ひねり体操



【足ひねり体操】をしましょう。

安全のため、いすをしっかりと持って、おこないましょう。



足を伸ばして、肩幅くらいに開きます。



かかとを支点にして、つま先を外側に開き、

足ひねり体操

介護応援
ネット



内側に曲げ、

介護応援
ネット



戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

足開き体操



【足開き体操】をしましょう。

安全のため、いすをしっかりと持って、行いましょう。

かかとをつけ、膝を閉じた状態から、



かかとをつけたまま、膝を外側に開き、



戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

膝裏伸ばし体操



【膝裏伸ばし体操】をしましょう。



片膝を伸ばし、両手を足のつけ根に置き、つま先を上に向けます。



ゆっくり上半身を前に倒しましょう。

息を止めずに、15秒間そのままにして、

膝裏伸ばし体操

	<p>戻します。</p>
	<p>次は反対の足です。</p> <p>同じように、片膝を伸ばし、両手を足のつけ根に置き、つま先を上に向けます。</p>
	<p>ゆっくり上半身を前に倒しましょう。</p> <p>息を止めずに、15秒間そのままにした後、戻します。</p>

足上げ体操



【足上げ体操】をしましょう。

安全のため、いすをしっかり持っておこないます。

回数を声に出して、数えながらおこないます。



片膝を伸ばし、



「イチ」と声を出しながら、足を上げ、

足上げ体操

	<p>戻します。</p> <p>「二」、「サン」と、回数を声に出して、数えながら10回繰り返しましょう。</p>
	<p>次は、反対の足です。</p>
	<p>同じように、「イチ」と声を出しながら、足を上げ、</p>
	<p>戻します。</p> <p>「二」、「サン」と、回数を声に出して、数えながら10回繰り返しましょう。</p>

膝伸ばし体操



【膝伸ばし体操】をしましょう。

いすに座り、回数を声に出して、数えながら行います。



「イチ、ニ、サン、ヨン」と、声を出しながら、ゆっくり、足を上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。

膝伸ばし体操



次は反対の足です。

同じように、「イチ、ニ、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくり、足を上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。

座って太ももの前伸ばし体操



【座って太ももの前伸ばし体操】をしましょう。



いすに、浅く腰かけます。



片手でいすをしっかりとつかみ、片足を下ろし、足を前後に開きます。

座って太ももの前伸ばし体操



深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

膝伸ばし体操（セラバンあり）



【膝伸ばし体操】をしましょう。

いすに座り、回数を声に出して、数えながら行います。



「イチ、ニ、サン、ヨン」と、声を出しながら、ゆっくり、足を上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。

膝伸ばし体操（セラバンあり）



「イチ、ニ、
サン、ヨン」

次は反対の足です。

同じように、「イチ、ニ、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくり、足を上げ、



「ゴ、ロク、
ナナ、ハチ」

「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。

深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

もも上げ体操



【もも上げ体操】をしましょう。

声を出しながら行います。



「イチ、二、サン、ヨン」と、声を出しながら、ゆっくり、ももを持ち上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

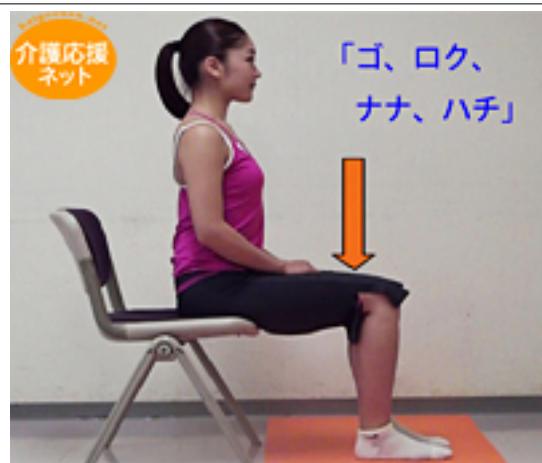
同じ動作を、10回繰り返しましょう。

もも上げ体操



次は反対の足です。

同じように、「イチ、ニ、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくり、ももを持ち上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。

深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

足開き体操



【足開き体操】をしましょう。

「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら行います。

片足ずつ行います。



「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、



ゆっくり開き、

足開き体操

 <p>「ゴ、ロク」</p>	「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、ゆっくり戻します。
 <p>「ナナ、ハチ」</p>	同じ動きを、10回繰り返します。
 <p>「イチ、二」</p>	次は反対の足です。 同じように、「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、
 <p>「サン、ヨン」</p>	ゆっくり開きます。

足開き体操

 <p>「ゴ、ロク」</p>	<p>「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、</p>
 <p>「ナナ、ハチ」</p>	<p>ゆっくり戻します。</p> <p>同じ動きを、10回繰り返します。</p>

深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

腹筋運動

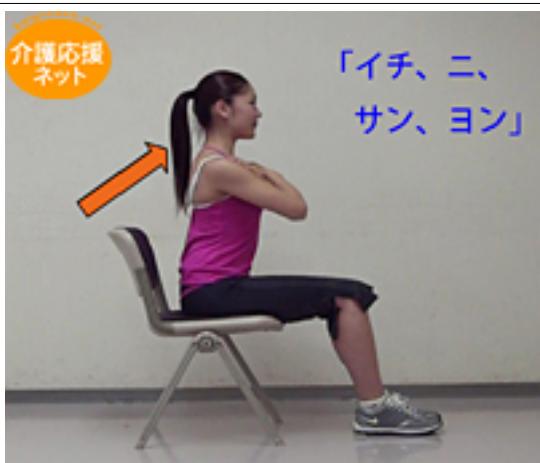


【座って腹筋運動】をしましょう。

いすに浅く腰掛け、両手を胸に置きます。



背もたれに背中をつけ、



「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、身体を起こし、

腹筋運動

介護応援
ネット



「ゴ、ロク、
ナナ、ハチ」

「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、身体を戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

腰ゆらし体操



【腰ゆらし体操】をしましょう。



両手を腰に当てます。



リラックスした状態で、腰を左右に揺らします。

腰ゆらし体操

介護応援
ネット



左右にゆらしながら、10秒くらい続けましょう。

からだひねり体操

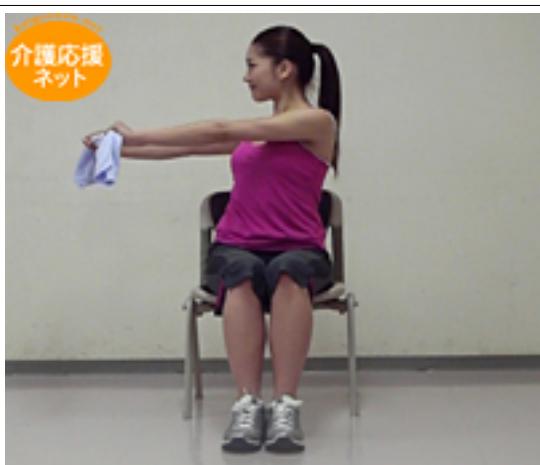


【からだひねり体操】をしましょう。

タオルを両手に持ちます。



タオルを持ったまま、両手を伸ばし、胸の高さまで上げ、



横にひねります。

そのままの状態で、10秒くらいした後、

からだひねり体操



ゆっくり戻します。



次は、逆にひねりましょう。

これも、10秒くらい行いましょう。

膝裏伸ばし体操



【膝裏伸ばし体操】をしましょう。



片膝を伸ばし、両手を足のつけ根に置き、つま先を上に向けます。



ゆっくり上半身を前に倒しましょう。

息を止めずに、15秒間そのままにして、

膝裏伸ばし体操

	<p>戻します。</p>
	<p>次は反対の足です。</p> <p>同じように、片膝を伸ばし、両手を足のつけ根に置き、つま先を上に向けます。</p>
	<p>ゆっくり上半身を前に倒しましょう。</p> <p>息を止めずに、15秒間そのままにした後、戻します。</p>

深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

深呼吸



【立って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

立位



【姿勢を正して立つ練習】をしましょう。

このように、前かがみの姿勢ではなく、



頭が上に引っ張られるように、伸び上がったあと、軽く力を抜きます。

その姿勢のまま、10秒くらい保ちましょう。

足踏み



【立って足踏み】をしましょう。

姿勢を正して立ちましょう。



手を前後に軽く振りながら、足踏みをしましょう。

回数を「イチ」、「二」と声を出しながら行います。



右、左で1回、右、左で2回と、20回繰り返しましょう。

片足立ち



【片足立ち】をしましょう。



安全のため、いすや壁につかまって、行います。



片足を上げ、その姿勢を保ちます。

そのままの姿勢を、5秒間保つことを目標にしましょう。

片足立ち

介護応援
ネット



次は、反対の足です。

介護応援
ネット



同じように、片足を上げ、その姿勢を保ちます。

そのままの姿勢を、5秒間保つことを目標にしましょう。

前ステップ



【前ステップ】をしましょう。

足をそろえた状態から、



片足を、一步前に踏み出し、



踏み出した足に、体重を乗せて、

前ステップ

介護応援
ネット



戻します。

これを10回繰り返しましょう。

介護応援
ネット



反対の足も同じように、片足を一步前に踏み出し、

介護応援
ネット



踏み出した足に、体重を乗せて、

介護応援
ネット



戻します。

同じく、10回繰り返しましょう。

通常歩行



【通常歩行の練習】をしましょう。

姿勢を正しましょう。



視線を上げ、手を振って歩きます。



かかとからついて、

通常歩行

介護応援
ネット



つま先でけり出します。

介護応援
ネット



手を振って、

介護応援
ネット



かかとからついて・・・つま先でけり出す、を繰り返しながら、歩きましょう。

通常步行