

# 『ふなばしシルバーリハビリ体操』

「リハビリサロンふなばし」

体操メニュー	目的・効果・注意点等
深呼吸（胸式）	リラックスして体操の準備、肩の力を抜いて。
肩上下	肩周囲の血行改善、猫背予防、肘は曲げない。
首の運動	頸部の柔軟性を高め肩こり予防、口を閉じ、ゆっくりと
さるまね	肩こり予防、肩関節の柔軟性を高める、手掌面は顔に。
指組腕上げ胸そらし	肩こり予防、猫背予防、基本姿勢で背筋を伸ばして。
押し合い	筋トレ、大胸筋の強化、手首の痛い人は無理しない。
引き合い	筋トレ、握力の強化、三角筋の強化、両手を鉤状に握る
脚組ひねり	腰周辺の柔軟性を高め、シートベルトをする時が楽に。
踵上げへそ覗き	筋トレ、腹筋群の強化、腰痛予防、
腿上げ2・3	筋トレ、転倒予防、歩行能力を高める、腰痛の方は注意
腰浮かし	筋トレ、脚全体、下腿筋の強化、立ち上がりが楽に。
踵上下	血流改善、必ず椅子の背もたれに手を添える事。
片脚バランス	転倒予防、歩行の安定、必ず椅子の背もたれに手を。
片脚伸ばし	ひざ痛、腰痛予防、浅めに腰掛け、背筋を伸ばして。
深呼吸（腹式）	リラクゼーションが基本、横隔膜と腹筋の強化

高齢者へのリハビリ体操の3原則（指導士養成講習会テキストより）

- ①一度に、無理して頑張り過ぎないこと
- ②「よくなったから」といって止めないこと
- ③効果が現れなくとも、あきらめないうで続けること