

今年も一年、元気な年に!

# 自宅で簡単! シルバーバリアビリ体操

年末年始に運動ができず、体がなまってしまふ。そんな人は、自宅で簡単に出来る体操をしませんか?

今回、市シルバーバリアビリ体操指導士会の指導士さんによる、シルバリアビリ体操をご紹介します。介護予防効果のある運動なので、高齢者にはもちろん、運動が苦手な人にもおすすめです。

## 指導士さんが丁寧に教えます シルバリアビリ体操体験教室

日時/2月2日(金)~3月31日

※の毎週(金)・(土)・(日)

午後1時15分~1時55分・

午後2時15分~2月55分

場所/ふれあいの里石岡ひまわり

の館

定員/各回20人

※定員超過の場合は抽選

申込方法/1月5日(金)~15日

(金)に電話で申し込み

ふれあいの里石岡ひまわり

の館 Tel 35・1126

※午前8時30分~午後5時

(月曜休館)

### 肩関節

### 指組み肘寄せ

### 握力・肩

### 指引っ掛け



肩関節の柔軟性を高めます。肩痛・肩こり予防にも効果あり。



- ①顔の前で指を組む。
- ②指を組んだまま、両肘をつけ、3秒程度キープする。

#### ここが大事! -----

両肘を近づける時は、勢いをつけずにゆっくりと。また、猫背にならないように注意! 正しい姿勢のまま出来る範囲で行いましょう。



握力と肩回りの筋肉の強化。物を掴む、蓋を開けるなど、生活のために必要な筋力です。



- ①胸の高さで両手の指を曲げる。
- ②小指に親指をしっかり引っ掛ける。
- ③5秒程度、外側へ引っ張り合う。

#### ここが大事! -----

両手指の掛け方は、猫の手をするように指の関節を曲げた状態にして引っ掛けましょう。肩のトレーニングのためには、できるだけ肘も手と同じ胸の高さをキープすることが大切です。

市地域包括支援センター  
Tel 35・1127

広告掲載欄

広告掲載欄

## すね・ふくらはぎ

## 足首の関節運動

すね・ふくらはぎの筋肉のストレッチにより、下肢の血流を良くする（エコノミークラス症候群の防止）。



- ①片方の足を伸ばし、もう片方の足を伸ばしている脚の下に入れる。
- ②伸ばしている方の脚のつま先を上下に動かす。
- ③両脚で各10回程度ずつ行う。

**ここが大事！** -----  
つま先を上に向けた時にふくらはぎの筋肉、下に向けた時にすねの筋肉が伸びているのを感じましょう。ゆっくり動かすことが大切です。

## おしり・太もも裏

## ブリッジ

体の中でも大きい筋肉である、おしりと太もも裏の筋肉の強化。



- ①膝を立てて仰向けになる。
- ②お尻を床から離し、6秒程度キープ。

**ここが大事！** -----  
トレーニング中は呼吸を止めてしまうと危険です。お尻を上げてキープしているときは特に注意しましょう。

また、お尻を上げる高さは、お腹と腿が一直線になる程度です。背中全体を地面から離して、首に負担が掛かることの無いようにしましょう。

広告掲載欄

広告掲載欄