

みんなで
しよっさ!

こまつ健腕体操

基本編

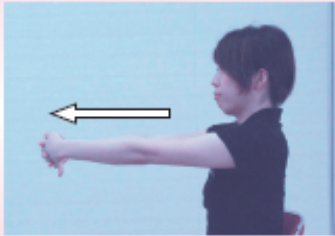
上肢の筋力アップをしましょう!

★最初は1セットを行い、慣れてきたら2~3セットを目安に行いましょう

1

肩関節を柔らかく保つ体操

※手のひらをつねに頭や顔に向くように動かし、胸・腕・肩の背面にある肩甲骨の周辺が十分に伸びることを意識して行いましょう。



① 指を組み、両腕を前に伸ばし、1.2.3と数える間保つ。



② 両腕をゆっくり頭上へ上げ、1.2.3と声を出しながら十分に伸ばす。



③ 肘を開き、胸をグッとそらして、1.2.3と数える間保つ。

2

肩を丈夫にする体操



① 両腕を肩と水平の所まで上げ、肘を直角に曲げて、1.2.3と数えながら、ゆっくり胸を張るように開く。



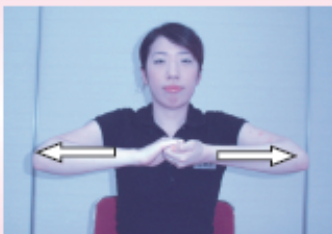
② 1.2.3と数えながら、肘と肘をくっつけるようにして、ゆっくり前へ動かす。



③ 1.2.3と数えながら、肘を肩と水平にゆっくり開き、胸を張るように動かす。

3

握力を強くする体操



① 軽く肘を曲げ、指を交互に引っ掛けて1.2.3とゆっくり声を出しながら引っ張りあう。

② 組む手の指を逆にして、同様に行う。

4

大胸筋(胸)を強くする体操



① 胸の高さで肘を曲げ、両手のひらをぴったり合わせるように指を組み、ゆっくり1.2.3と数えながら、力を入れて押し合う。

② もう1回行う。

5

腕の筋肉を強くする体操



① 両手を肩幅に開き、よつばいになる。



② 1.2.3でゆっくり肘を少し曲げる。(曲げ過ぎないように注意して行う)



③ 1.2.3で腕で押し上げるように、ゆっくり肘を伸ばして、元のよつばいに戻る。(3~5回繰り返す)

- ※ 自分のペースで無理をせずに行い、からだに痛みを感じた時や、動悸・息切れを感じた時は体操を控えましょう。
- ※ 動作は、息を止めないように、「1、2、3」と声を出してゆっくり行いましょう。

小松市長寿介護課

24-8168

みんなで
しよっさ!

こまつ健腕体操

イス使用編

上肢の筋力アップをしましょう!

★最初は1セットを行い、慣れてきたら2〜3セットを目安に行いましょう

1

肩関節を柔らかく保つ体操

※手のひらをつねに頭や顔に向くように動かし、胸・腕・肩の背面にある肩甲骨の周辺が十分に伸びることを意識して行いましょう。



① 指を組み、両腕を前に伸ばし、1.2.3と数える間保つ。



② 両腕をゆっくり頭上に上げ、1.2.3と声を出しながら十分に伸ばす。



③ 肘を開き、胸をグッとそらして、1.2.3と数える間保つ。

2

肩を丈夫にする体操



① 両腕を肩と水平の所まで上げ、肘を直角に曲げて、1.2.3と数えながら、ゆっくり胸を張るよゝに開く。



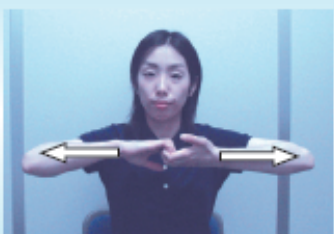
② 1.2.3と数えながら、肘と肘をくっつけるよゝにして、ゆっくり前へ動かす。



③ 1.2.3と数えながら、肘を肩と水平にゆっくり開き、胸を張るよゝに動かす。

3

握力を強くする体操



① 軽く肘を曲げ、指を交互に引っ掛けて1.2.3とゆっくり声を出しながら引っ張りあう。

② 組む手の指を逆にして、同様に行う。

4

大胸筋(胸)を強くする体操



① 胸の高さで肘を曲げ、両手のひらをぴったり合わせるよゝに指を組み、ゆっくり1.2.3と数えながら、力を入れて押し合う。

② もう1回行う。

5

腕の筋肉を強くする体操



① 両足を開き、手をひざに置く。



② 1.2.3でゆっくり肘を少し曲げる。(無理をしないよゝ注意して行う)



③ 1.2.3でゆっくり腕で押し上げるよゝにして上体を起こし、元の姿勢に戻る。(3〜5回繰り返す)

※ 自分のペースで無理をせずに行い、からだに痛みを感じた時や、動悸・息切れを感じた時は体操を控えましょう。

※ 動作は、息を止めないように、「1、2、3」と声を出してゆっくり行いましょう。

小松市長寿介護課
24-8168