

こまつロコモ体操

立位編



リズム体操

リズムに合わせて楽しくロコモを予防しましょう。

①リズムとり

リズムに合わせてかかとの上げ下げをする。
余裕があれば大きく腕を振る。

8回



⑤横タッチ

横タッチしながら手をブラブラとリラックス。そのあと拍手を4回行う。

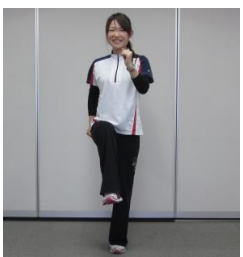
手をブラブラ4回、拍手4回



②足踏み

その場で元気よく足踏みをする。

16歩



(2回目の動作時)
テーブルを拭くように手を横に4回動かしたあと、窓を拭くように伸び上がりながら手を4回動かす。

※手を横に4回、上に4回行ったらもう一度繰り返す。



③スクワット

両手を腰にあて、膝の曲げ伸ばしを行う。

ゆっくり2回、リズムよく4回



(2回目の動作時)
膝を曲げる時は、壁を押すように手を前に伸ばす。

ゆっくり4回、リズムよく4回



⑥かかとタッチ

かかとをタッチをする時は、肘を曲げて行う。

足だけ4回、手をつけて4回



④もも上げ

もも上げの時は、両手を斜め上にあげる。

足だけ4回、手をつけて4回



⑦バランス

両手を斜め上にあげてバランスをとる。

左右各1回



(2回目の動作時)
もも上げの時は、両手を横に開く。

8回



⑧頭の体操

両手で、頭・肩・お尻・拍手の順番に触る。

手だけ2回、足踏みしながら2回



※①～⑦を2回繰り返した後に⑧を行う。

小松市長寿介護課

こまつロコモ体操



★始める前に必ず体調を確認しましょう

- 運動前に熱がある、体がだるいなど体調が悪いときは運動を中止しましょう。
- 運動中は息を止めないようにしましょう。また、痛みのない範囲で無理なく行いましょう。
- 運動前後には必ずストレッチを行いましょう。また、こまめに、水分を補給しましょう。

頭の体操

2つの動作を同時に行うことで脳の活性化につながります

指折りエクササイズ

左手の親指だけ曲げ、右手の指は伸ばした状態から、左右同時に指を1つずつ曲げて伸ばす。

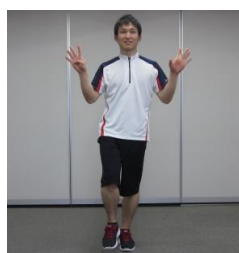
①指を折ることに集中しながら行う。



②①に加えて1～10までを数えながら行う。



③②に加えて足踏みをしながら行う。



テンポを速くしたり数の数え方を工夫するなど、アレンジしてみよう！

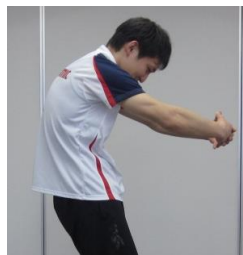


呼吸筋のストレッチ

鼻から息を吸って、口からゆっくりと息を吐きましょう

①背中ストレッチ

(息を吸う筋肉をほぐす)
息を吸いながら両手を胸にあて、息を吐きながら背中を丸くする。



3回

②胸のストレッチ

(息を吐く筋肉をほぐす)
息を吐きながら胸を天井に突き出し、吸いながらリラックスする。



3回

エクササイズ 使っている筋肉を意識しながら行いましょう

①フロントランジ

(脚の筋肉を鍛える)
歩幅を調整しながら、左右交互に足を一步前に踏み出す。



10回

③片足立ち

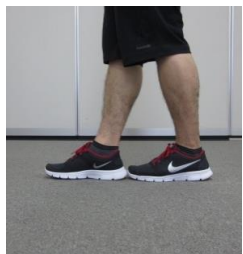
(バランストレーニング)
15秒間、脚をもちあげる。ふらつく場合は椅子や壁に手を添える。



左右各15秒間

②つぎ足歩行

(バランストレーニング)
一本の線上を歩くように、前後に4歩ずつ移動する。



4歩ずつ前後に移動

④つま先あげ

(すり足予防トレーニング)
リズムをとるようにつま先をしっかりと起こす。



左右各15回