

## 神の園 川西脳トレ教室 介護予防体操【基礎】

☆ラジオ体操や、NHKの健康体操などを行い、体力低下を防ぎましょう



① 肘は体につけて腕を広げます。  
胸の前の筋肉を意識しましょう  
20秒×2回



② 両手を大きく広げます  
先ほどと同じく胸の前の筋肉を  
意識します。 20秒×2回



③ 膝を伸ばし、つま先を上げて  
太ももの裏の筋肉を意識します  
20秒×2回



④ かかと上げ  
10秒×10回



⑤ つま先上げ  
10秒×10回



⑥ 膝を伸ばし、つま先を自分の方へ  
向けて力を入れる片足ずつ  
10秒×10回



⑦ 椅子の背もたれを持ち、スクワット  
膝がつま先より前にでないように  
注意しましょう 10回



⑧ 片足で立って、もう一方を上げる  
体が傾かないように頑張ってください  
片足 10秒×10回(左右)

運動は、

ムリなく、毎日、少しずつ!  
体力・筋力低下を防ぎましょう  
川西脳トレでお会いしましょう  
介護予防主任運動指導員 村上由佳  
※自称：よしながさゆり



# 神の園 川西脳トレ教室 介護予防体操【レベルアップ運動】

毎日の運動に加え、余裕のある方は週に2回程度取り入れましょう！



⑨床でお尻歩き 2~3分程度



⑩寝転んで、お尻上げ  
10秒×5回



⑪寝た状態で、膝を曲げ、  
おなかを背中のように押し付ける  
10秒×5回（息を止めない）



⑫椅子の背もたれから背中を外し  
良い姿勢を保つ 1分×1日5回



⑬足を浮かして、膝を付けたまま、足を開く  
10回×1~2セット

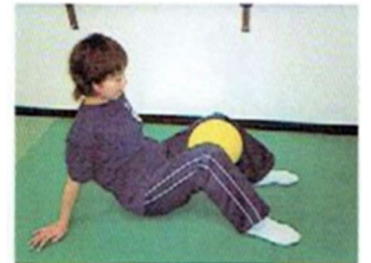


⑭姿勢を正して、膝を上げ  
体が傾かないように  
片足10回ずつ

毎日続けて健康な毎日をお過ごしください！  
また脳トレ教室でお待ちしています！  
介護予防運動指導員 富田絹子  
自称:まつぎかけいこ



⑮椅子に座って、膝の間にボールクッションを挟み、内側に向かって力を入れる 5秒×5回



⑯床に座り、足を曲げてボールやクッションを挟み膝を内側に寄せる  
5秒×5回



⑰寝転んで、膝の間にボールやクッションを挟みお尻上げ 10回