

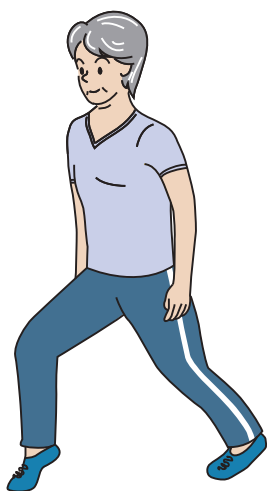
お達者運動メニュー

1. しのび足

◆歩行練習

手順

足音をたてないように
そうっと歩く

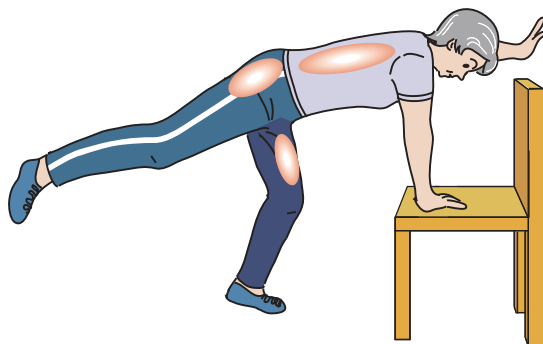


2. 立橋

◆背筋、大殿筋、大腿四頭筋、
バランス練習

手順

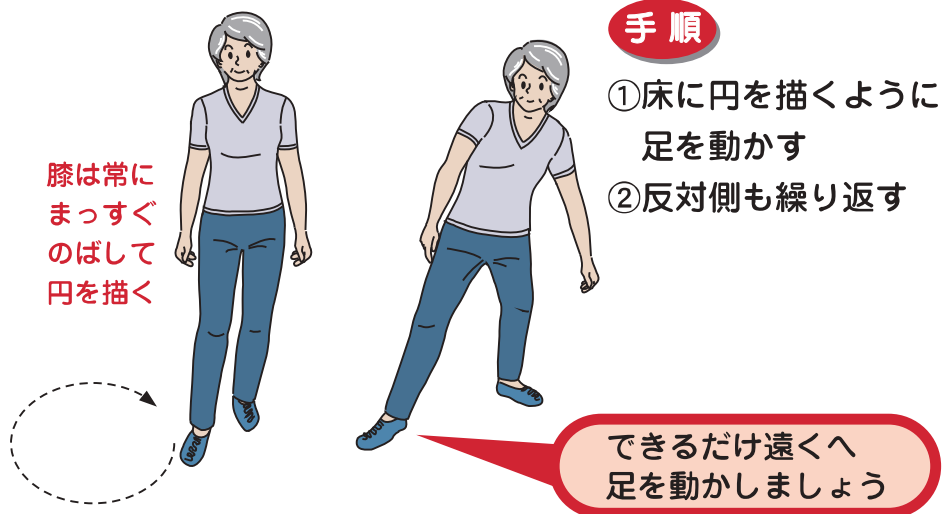
- ①イスなどに両手をつく
- ②片足を持ち上げる
- ③上げた足と反対側の
腕を上げて、3秒保持
する
- ④反対側も繰り返す



上 級

3. 足で円を描く

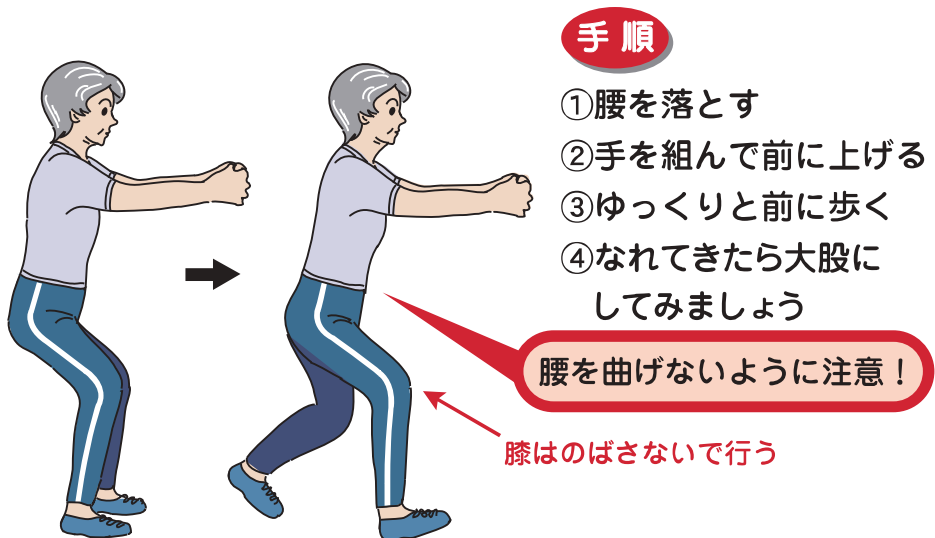
◆ バランス練習



運動メニュー
上級

4. モンキー・ウォーク

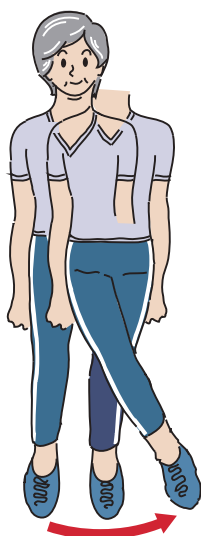
◆ 歩行練習



お達者運動メニュー

5. クロス・ステップ(スピード)

◆歩行練習



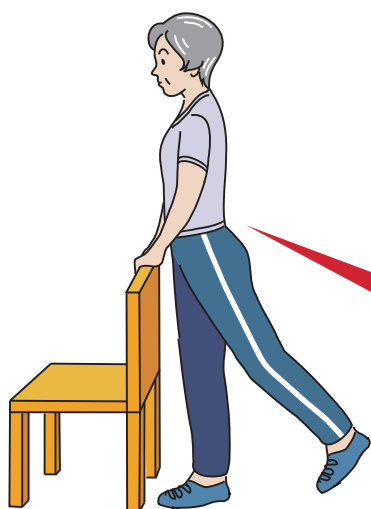
手順 (左へ進む)

- ① 右足を左足の横に出す(前から)
- ② 左足を抜く
- ③ 右足を左足の横に出す(後ろから)
- ④ 以上をできるだけ速く行う
- ⑤ 逆の手順で繰り返し、右へ進む

できるだけ速く行います
転倒に注意!

6. 足そらし(スピード)

◆大殿筋



手順

- ① イスに両手でつかまる
- ② 片足を後ろに持ち上げる
- ③ できるだけ速く繰り返す
- ④ 30回を目標に行う

腰が反らないように注意!

7. 背のび(スピード)

◆下腿三頭筋



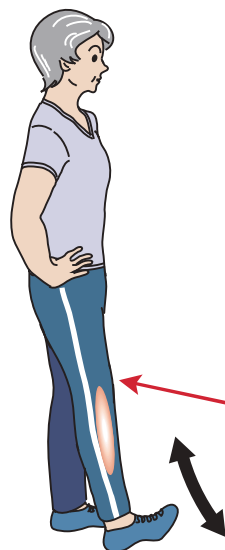
手順

- ①両足を軽く開いて立つ
- ②かかとを上げてつま先立ちになる
- ③かかとを下ろす
- ④できるだけ速く繰り返す

転倒に注意!

8. パタパタ

◆前脛骨筋



手順

- ①片足をすこし前に出す
- ②かかとを床につけ、
つま先を上げて下ろす
- ③できるだけ早く繰り返す

膝はのばす

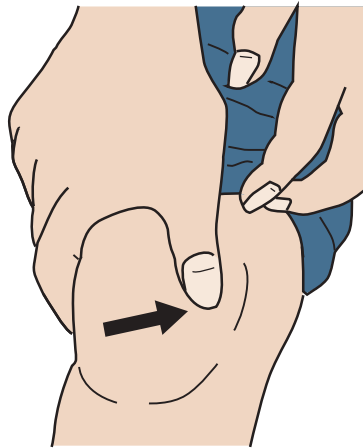
お達者運動メニュー 膝痛・腰痛の方

膝痛の方

◆膝のマッサージ(ストレッチ)

手順

- ①膝のおさらの部分をつかむ
- ②色々な方向へ動かす

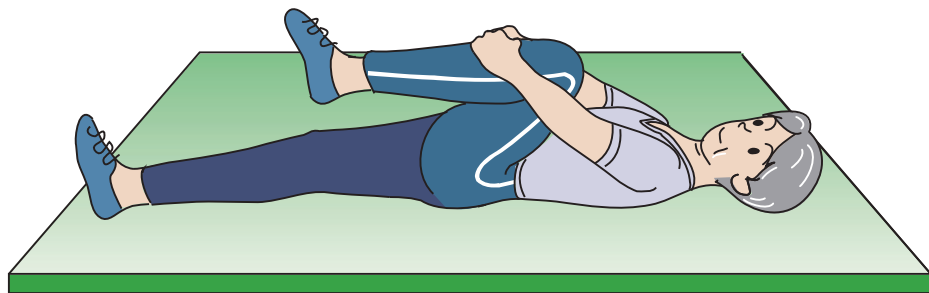


腰痛の方

手順

反対の足は、膝をのばして行う

- ①片足をかかえる
- ②股関節周りをのばす



運動の記録(運動時間と歩数)

毎日運動をしましょう。
運動したら、記録をしましょう。

「運動と歩数の記録」の記入方法

運動した時間の記入方法

毎日のリフレッシュ運動メニューの運動時間を●印で記入し線で結んでください。運動しない日は0分です

目 標

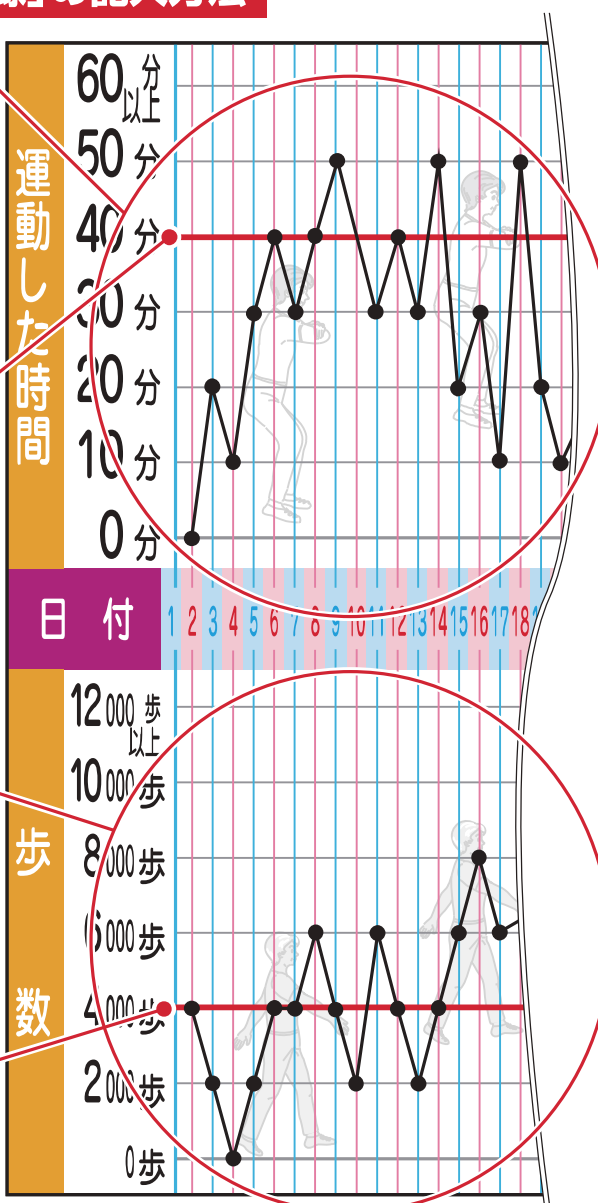
今月の目標の運動時間の所に線を引きます

歩数の記入方法

毎日の歩数を●印で記入し線で結んでください。歩数が分からない日は0歩です

目 標

今月の目標の歩数の所に線を引きます



運動の記録
記入方法

平成 年 月 目標：運動 分/歩数 歩

運動と歩数の記録

運動した時間

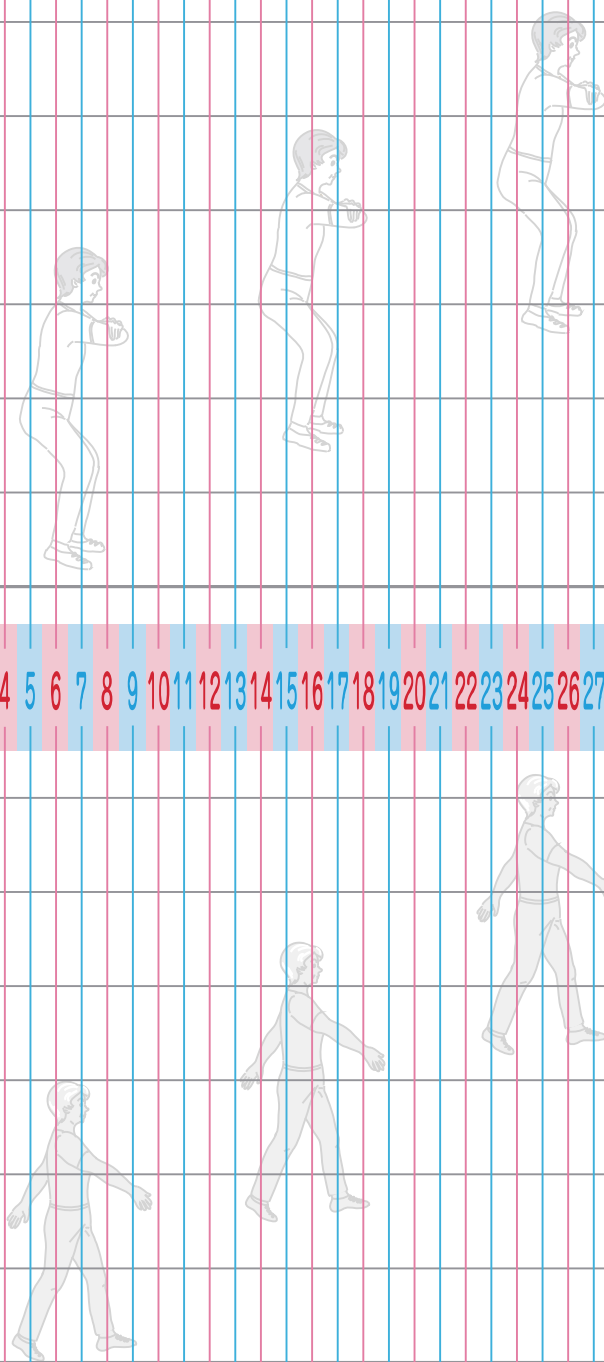
60分
50分
40分
30分
20分
10分
0分

日付

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

歩数

12000歩
10000歩
8000歩
6000歩
4000歩
2000歩
0歩



民
世
民
世

●外出について
家から外に出た日は「○」
を記入します。

●転倒について
もし転んでしまったらその日に「✓」を記入します。

外出と転倒の日記

[illegible]