

生活不活発病の運動プログラム

【呼吸】息を大きく吸うことによって体中に酸素を届けます！

① **深呼吸** 準備運動です 呼吸を整えます

鼻から息を 3 秒で吸う



息をゆっくりと 10 秒で吐く



【ストレッチ】筋肉を伸ばし関節を動かすことによって体の動きをよくします

① **首の運動** 肩こり予防です（5 秒保持しましょう）

首を前に曲げて 5 秒



首を後ろに曲げ 5 秒



首を左・右に倒し 5 秒



首を左・右に交互に回し 5 秒数える



② **両手を挙げる** 腕と背中ストレッチ（背筋が伸びて姿勢がよくなります）

両手を組んで前に出す



手を上に挙げ 5 秒数える

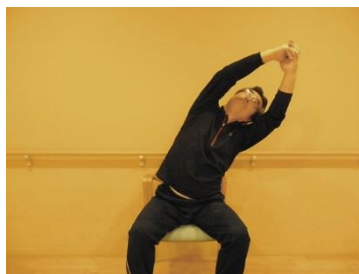


③ **両手を挙げて横に曲げる** 腕、脇の下、脇腹を伸ばします

両手を組んで高く伸ばす



左・右に倒し 5 秒数える



④ **両手を前に伸ばしてから横に回す** 背中や腰のストレッチ

両手を組んで前に出す



左・右に回し 5 秒数える



⑤ **首の後ろで両手を組んで肘を動かす** 肩の首のストレッチ

両手を頭の後ろで組み首を曲げる



両肘を閉じて 5 秒数える

天井を見て両肘を開いて 5 秒数える



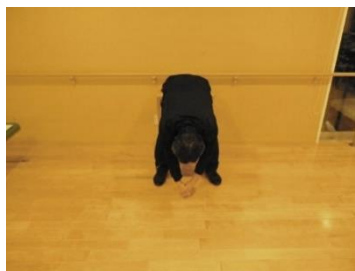
⑥ **立って腰を曲げ床に手をつく**

太ももの後ろのストレッチ(腰は痛みのない範囲で)

立って両手を組み胸の前に出す



体を前に曲げて床に手をつけ 5 秒数える

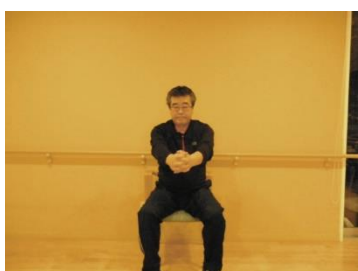


【筋カトレーニング】 いつまでも、安全に歩けるように！

① **椅子から手を宙に浮かせて立ち上がる**

足腰の筋肉を鍛えます

座って両手を組み前に出す



そのままゆっくりとおしりを上げ 5 秒数える



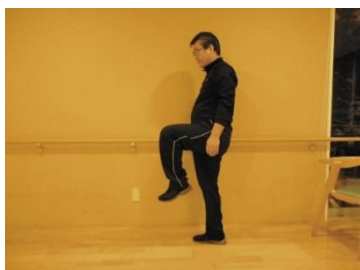
立ち上がり天井を見て 5 秒数える



② **テーブルにつかまり片足立ち**

足を上げる筋力をつけ、つまづきを防ぎ転倒予防します

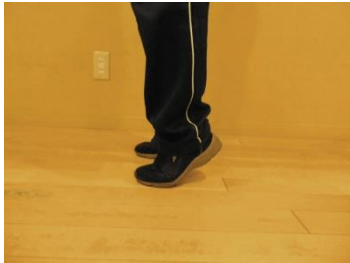
テーブルにつかまり、片足を腰より高く上げて 5 秒数える



③ テーブルにつかまりつま先立ち

ふくらはぎの筋肉を刺激し、歩く時の蹴り出す力を鍛えます

テーブルにつかまり、つま先立ちで 5 秒数える



足の指でも体を支えるように意識して立ちます。お尻に力を入れ背筋を伸ばします。

④ テーブルにつかまり、つま先挙げ

足首の筋肉を鍛えます

テーブルや手すりにつかまり、つま先を挙げ 5 秒数える



足の指先もしっかり伸ばしスネの前の筋肉を鍛え、つまづきを防ぎます。また、後方のバランスを鍛え転倒を防ぎます。お尻を後ろに出し前かがみにならないようにします。

《ちょっと一息》

住み方住まい方（暮らし方＝生活の仕方）についての提案

【テレビの視聴】＝**1.0METs（メッツ）** → 1時間 ＝ 52.5kcalの消費

※ 計算式：消費エネルギー(kcal)＝()メッツ×時間×体重×1.05

◆ 姿勢は座位，体を支える筋力，視力・聴力，理解力

【料理を作る】＝**2.0メッツ**×1時間×50kg×1.05 ＝ **105Kcalの消費**

◆ 姿勢は立位，体を支える筋力，立位を支える筋力(太もも・ふくらはぎ・足部)，バランス能力(前方・後方・側方)，上肢手指筋力(腕を上げる筋力・物を手で移動する筋力・包丁を握る筋力・菜箸などでつまむ筋力)，構成力(材料の分量を考え、調理のタイミングを考える力)，認知機能予防，等

【犬の散歩】＝**3.0メッツ**×0.5時間×50kg×1.05 ＝ **79kcalの消費**

◆ 姿勢は立位歩行，体を支える筋力，下肢筋力，歩行能力，バランス能力(歩行バランス)，脳に負荷をかけて認知機能予防，等



252kcal



697kcal



177kcal



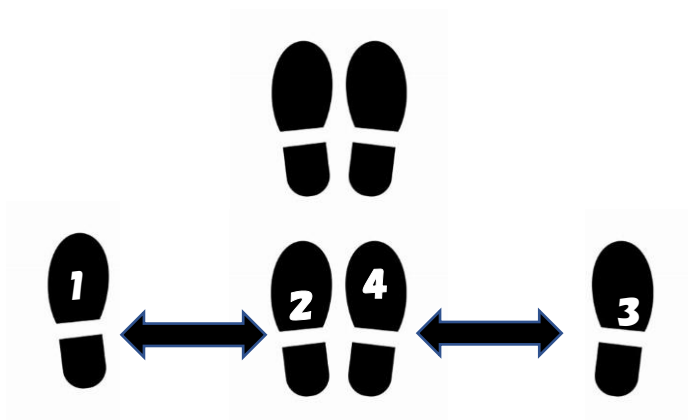
167kcal

【ステップトレーニング】 軽やかに歩けるように

運動と数を数える 2 つの課題（脳トレ）で元気アップ！

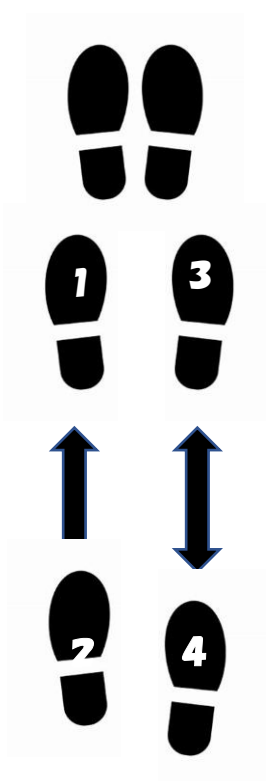
① テーブルにつかまり、横ステップ

両足をそろえたところから左足を横に 30cm 開き戻す。右足を横に 30 c m開き戻す、動作を繰り返します。ステップしながら 100 まで数えましょう



② テーブルにつかまり、前ステップ

左・右足を前に 30cm 出す戻す、を繰り返し 100 まで数える



【握力トレーニング】 握る力は若さを保つ秘訣です！

① タオルを結ぶ 握力を鍛えます

タオルを固く2回結びます

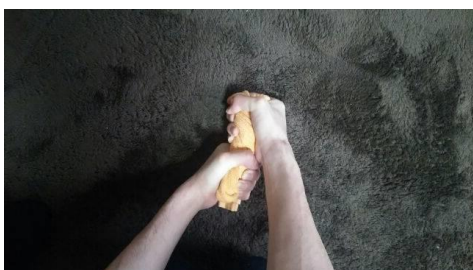


結び目をほどきます

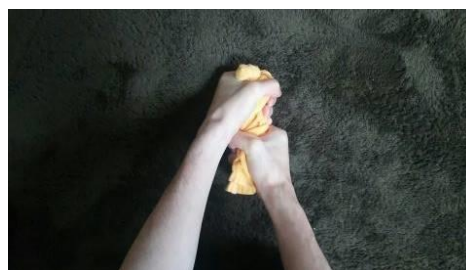


② タオルをしぼる 手首をひねって痛めないように注意しましょう

タオルをしぼります



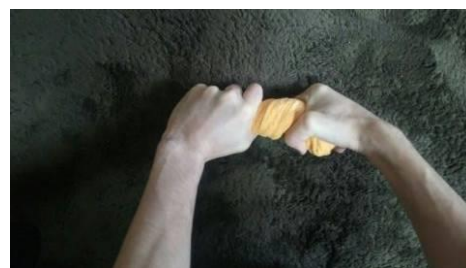
持ち方を反対にしてタオルをしぼります



雑巾のようにタオルをしぼります

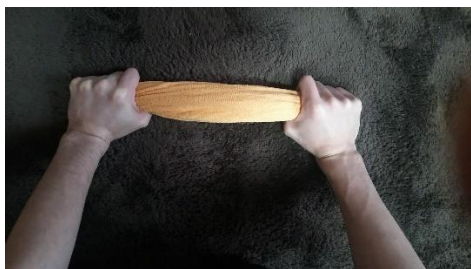


逆方向にもタオルをしぼります



③ **タオルをひっぱる** 指と腕の力を鍛えます

タオルを握ったまま引っ張ります



手のひらを上にし、小指側に意識して引っ張ります



タオルを横から持ち、指を伸ばして親指でタオルをつまみ引っ張ります。手首を少し起こします

肘を体につけておきます



お疲れ様でした。明日も続けましょう！



一般社団法人山形県作業療法士会