

毎日カラダを動かさし健康維持。

シルバーリハビリ体操

市内各所でシル・リハ体操教室を開催している、結城いきいきヘルス体操会の佐渡会長に「肩こり予防」「腰痛予防」「膝痛予防」「転倒予防」の体操を教えてくださいました。

肩の上下運動

- ①息を吸いながら肩を上げる
- ②息を吐きながら“すとん”と自然に肩を下げる

肩こり予防



指組み、腕上げ、胸反らし

- ①指を組んで肘を伸ばす
- ②ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす
- ③手の平を頭上に乗せる
- ④手の平を頭の後ろにまわし、肘を開き、胸を反らす

いつでも
どこでも
ひとりでも！

腰痛予防



お尻を浮かす運動

- ①両手を組み前方に伸ばす
- ②お腹に力を入れ体を前に倒し、お尻を浮かせる。手が下がらないようにする
- ③目安として6秒程度保つ

足組みひねり

右足を左足の上に組み、体を右側にひねる。反対側も同様に行う

下肢の水平移動

- ①足を前方に伸ばし
- ②膝が真上に向いたまま足を横に広げる
- ③膝を伸ばしたまま真ん中に戻す
- ④膝を曲げて元の姿勢に戻る。反対側も同様に行う

膝痛予防



つま先、かかと上げ

つま先とかかとを動かしましょう

膝を曲げる運動

- ①足を肩幅くらいに開く
- ②お尻を突き出さないようにして膝を曲げる
- ※スクワットとは違います
- ③目安として6秒程度保つ



転倒予防

問 市長寿福祉課 | ☎ 45-6672

体操するときは、息は止めずに回数は2回程度～を目安に自分の体調に合わせて行いましょう

結城いきいきヘルス体操会
会長 佐渡文江さん



ホームページ



ユーチューブ

シル・リハ体操教室に興味がある方は市ホームページをご覧ください。
また、市公式ユーチューブチャンネルでは、リハビリ専門職が教える運動・体操を公開中！