

家で強くできる 力<1>

1. 脚
2. 口
3. つながる

「1. 脚の力」「2. 口の力」「3. つながる力」から
各2つ以上をえらび
3ヶ月・6ヶ月・1年と取り組みましょう。

1. 脚の力

① 片足立ち(筋力・足腰のバランス)



・左1分右1分で1セット・1日3セット

② ひざのばし(前ももに効果)



・ゆっくり上げマ 5秒停止
・ゆっくり下げる
・左5~10回で1セット・1日1セット
・右5~10回で1セット・1日1セット

③ 振り子(外もも、おしりに効果)



・左10回右10回で1セット 1日3セット

④ 足踏み(関節、太ももに効果)

(すわって)



(立って)



・30~50歩で1セット・1日1~3セット・最初は20回から

⑤ スワット(足腰のバランス感覚をつける)



・左右交互10回で1セット・1日2~3セット

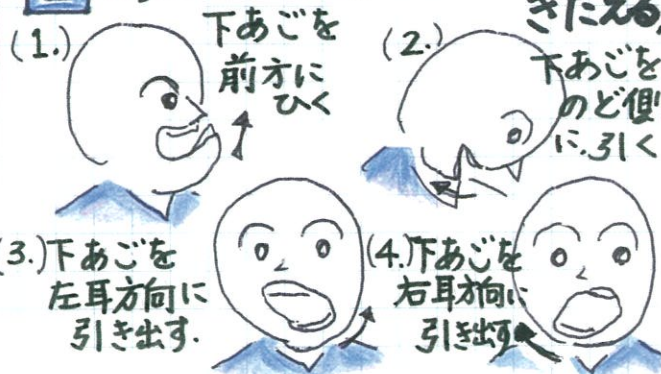
2. 口の力

① パタカラ(舌と口のまわり)



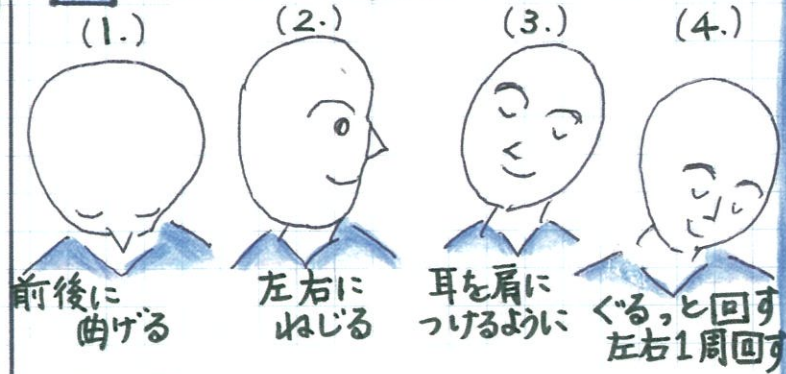
・食前に5回1セット・1日3セット

② あごの体そう(かむ力をきたえる)



1~4を2回ずつ

③ 首の体そう(飲みこむ力をきたえる)



1~4を2回ずつ

筋肉のおとろえは
40代から
始まっています!

3. つながる力

① 家での役割



② 地域の活動



④ 自分に合った行動を見つける



作成: TGOK



医療生協さいたま生活協同組合 おおみや診療所

〒331-0047 さいたま市西区指扇 1100-2 ☎048-624-0238

◆内科一般診療・禁煙外来・無料低額診療・院内薬局

◇訪問診療・健康診断各種・保健指導・胃カメラ・超音波検査(エコー)

◆通所リハビリテーション (048-625-1508)

◇隣接: おおみやケアセンター (048-620-2236)

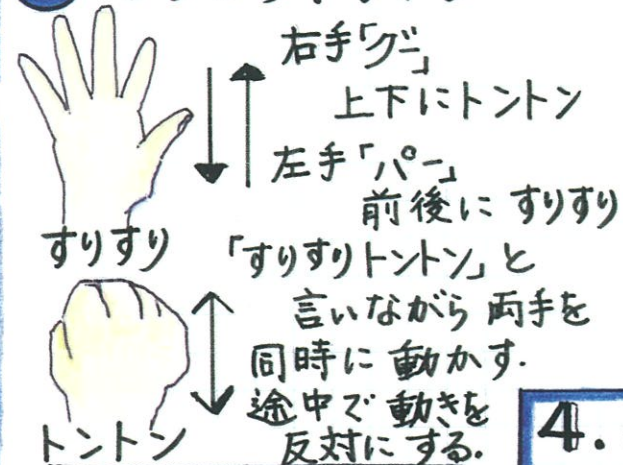
居宅介護支援事業所・訪問看護ステーション・ヘルパーステーション

家で強くなる 〈2〉力

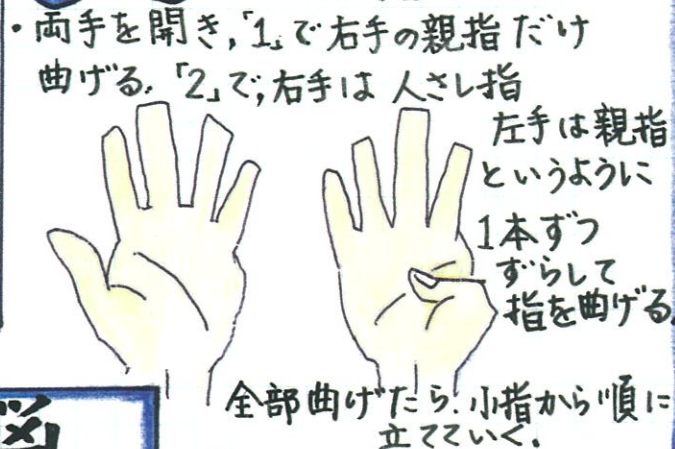
4. 脳いきいき
★追加トレーニング

「4. 脳いきいき」から、1つ以上
追加トレーニングから、実施できそうなものを
いくつか選び 3ヶ月・6ヶ月・1年と
取り組みましょう。

① すりすりトントン



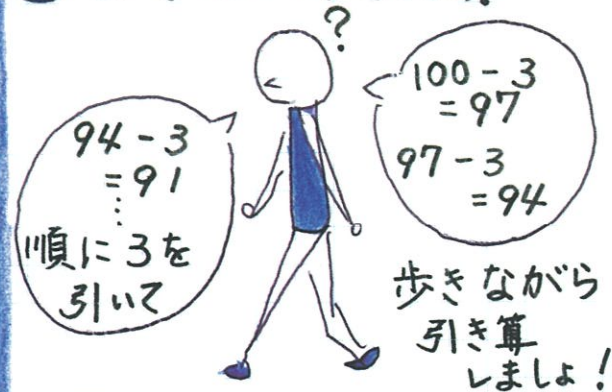
② 追いかけて指レース



★追加 トレーニング ① かかと落とし (骨の再生をうながす)



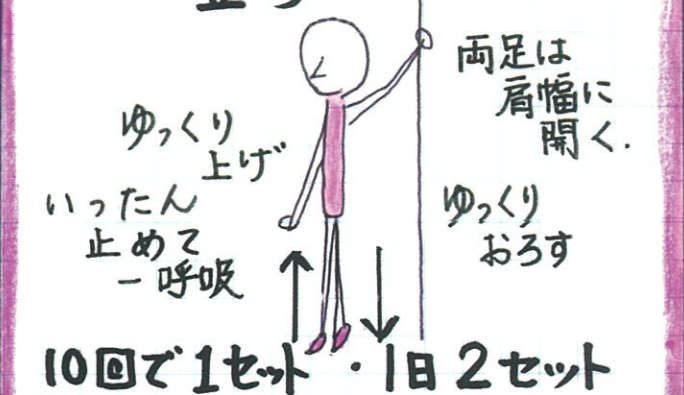
③ 歩きながら引き算



④ 数唱の代わりに拍手

- ◎足踏みしながら、1～30まで 教えましょう。
- ◎3の倍数(3, 6, 9... 30)は 声を出さずに、拍手しましょう。
- ◎5の倍数でも、やってみましょう。
- ◎3と5の倍数をいっしょに やってみましょう。

② つま先立ち (ふくらはぎに効果)



③ 階段 ウォーキング(心臓・肺をきたえる)



④ 足指 じゃんけん(足のむくみ改善)



⑤ 肛門 ギュッ! (失禁予防)



⑥ ウォーキング(3歩目大また歩き)



いつまでも、
いきいき暮らして
いくために、
「1. 脚の力」
「2. 口の力」
「3. つながる力」
「4. 脳いきいき」の4つの力が大切です。
自分の生活を振り返り、
意識して取り組んでみましょう。

