

# 転倒骨折予防体操プログラム

## 基本姿勢 と 腹式呼吸・胸式呼吸

正しい姿勢で運動の効果UP!

### 基本姿勢



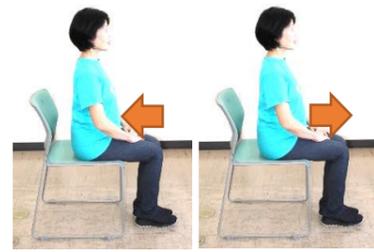
- ①椅子半分に座る
- ②坐骨で座る
- ③足首が床に着く
- ④股関節・膝・足首が90°になるように座る
- ⑤肩から力を抜く ※上から吊られているように

### 腹式呼吸



- ①鼻から息を吸って～お腹を膨らます
- ②口で息を吐きながら(ゆっくり)お腹をへこませる

### 胸式呼吸

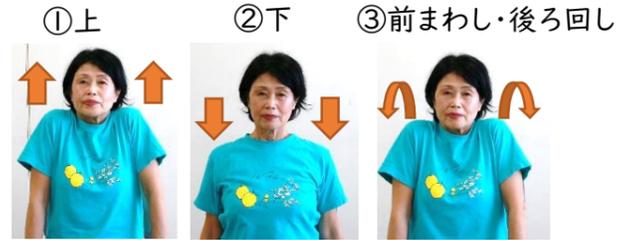


- ①軽く息を吸って～
- ②口で息を吐きながらお腹を突き出す
- ③鼻から息を吸いながらお腹をへこませて胸をふくらませる

## ストレッチ 筋肉を無理のない範囲でゆっくり息を吐きながら伸ばしましょう

基本姿勢を忘れずに!

### ①肩



### ②首



### ③腕



### ④背中・胸



### ⑤体側



### ⑥上体ひねり

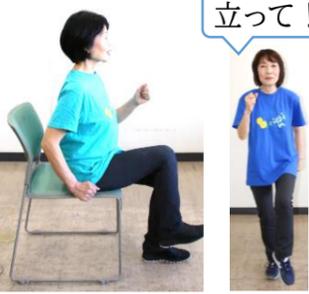


### ⑦股関節



## リズム体操 お腹・腰・肩・目線! 良い姿勢を意識して! みんなで声を出して!

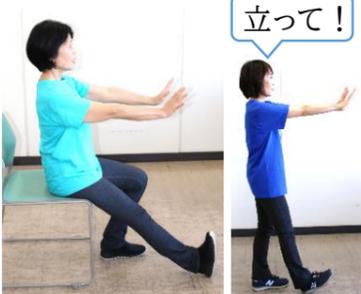
### ①足踏み



### ②開脚で足踏み



### ③ヒールタッチ



### ④肘の屈伸



### ⑤肘を横へ



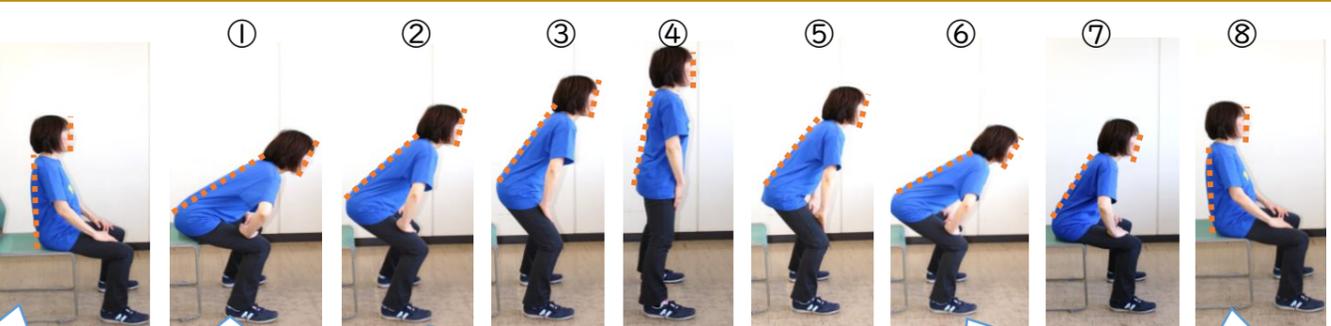
### ⑥手を上へ



○1～6までを1セットとして、それぞれ8回ずつ、リズムを取りながら行い、体力に合わせて繰り返しましょう。  
○腰を伸ばし、良い姿勢を意識して取り組みましょう。

## 筋力トレーニング 呼吸は動作に合わせて息をこえられないように! 10回を1セットとして体力に合わせて増やす。「ややつらい」が効果UP!

### ①スクワット



骨盤を立てて背すじを伸ばしシャキッと!

股関節からおじぎ足裏に体重のせる

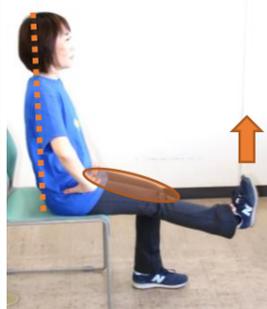
足の裏で床を押す。胸を張り背すじを伸ばす。

膝・股関節・背筋を伸ばす。シャキッ!

背中まっすぐのまま!股関節からゆっくり体を曲げる

もとに戻る! シャキッ!

### 大腿四頭筋(膝伸ばし)



- ①ゆっくりと片方の膝をまっすぐに伸ばす。
- ②ゆっくりと元の位置に戻す
- ③反対側も!

※膝が痛い方向き ※つま先は上に!

体操の動画を市ホームページで公開しています。

### ②足(もも)上げ



- ①膝を曲げたまま片足をゆっくり持ち上げる(息を吐きながら)
- ②ゆっくりと元の位置に戻す
- ③反対側も!

※背中が丸まらないように注意!

### ③踵・つま先上げ



#### 踵上げ

#### つま先上げ

#### 踵上げ

- ①踵を上げる
- ②戻す
- つま先上げ
- ①つま先を上げる
- ②戻す
- ※椅子や壁につかまって、まっすぐ立つ

