

介護体操 基礎編

ストレッチ中心の坐位で行う転倒予防体操です。

1. 首の運動(各2回)

前・後ろ・横へ倒す(右・左)・振り向き(右・左)・首回し



2. 肩の運動(各2回)

拳上・肩回し(後ろ・前)・万歳



3. 手の運動(各2回)

閉じて開いて(グー・パー)・手首回し・手首振り



4. 足・股関節の運動(各2回)

足踏み・膝開いて閉じて(内転筋強化)



5. 認識訓練(各2回)

耳たぶつかみ右手・左肩(左手・右肩) 両肩に手を置き拳上



6. 手は頭の後ろ(2回)



7. 上体反らし(2回)



8. 体幹の運動(各2回)

右・左へ倒す 右・左へ捻る



9. 深呼吸

