

“Shizo~ka

# DenDen” 体操

实施指南(站立篇)



伸手!

抬脚!

元气满满!!



静冈市

静冈市 地域康复推进中心  
电话 054-249-3182



“Shizo~ka

DenDen” 体操

### <名称的由来>

- 向大家宣传推广体操
- 缓缓慢慢、不慌不忙、好似蜗牛一样孜孜不倦地努力吧
- 像「Shizo ~ ka Oden」一样、  
从孩童到老人贴近日常生活的容易记住的名称

这套体操是参考美国国立保健研究所・老化医学研究所的【从 50 岁开始的健康训练 体操、运动、安全、营养】的内容而制作的。

※ Shizo ~ ka DenDen 体操是一套手脚绑上重量带进行的体操。  
系上重量带一周进行两次左右最有效果。

### 运动时的注意事项

#### ※请量力而行

没有竞争所以请在自己的体力承受范围内进行。

脖颈、腰部、臂膀（肩、肘部、手腕）・脚（胯部、膝盖、脚腕）等处有关节痛时、请不要勉强做操。

#### ※请慢慢做

慢慢做才能提高运动效果。

做快了随着惯性会提高受伤的频率

#### ※调整呼吸

发出声音数「1、2、3、4」、可以不用屏息也能进行。

如果屏住呼吸、则血压会有急剧上升的危险。

## 第 1 项运动

# 手臂前伸运动

效果

提起东西时会变得轻松

①双腿张开与肩同宽、腹部和背部用力并伸直脊背。

双手轻握、垂向身体两侧。

②拇指向上、用 4 秒缓缓将双臂伸至肩膀高度、再用 4 秒缓缓放下来。

※肩关节有疼痛感的人、请避免运动或请在不出现痛感的范围内进行。



## 第 2 项运动

# 手臂侧举运动

效果

从被窝或床上起身时会变得轻松

① 双腿张开与肩同宽、腹部和背部用力并伸直脊背。

双手轻握、垂向身体两侧。

② 手掌向下、用 4 秒缓缓将双臂伸至肩膀高度、再用 4 秒缓缓放下来。

※ 肩关节有疼痛感的人、请避免运动或请在不出现痛感的范围内进行。



## 第3项运动

# 深蹲及抬脚尖运动

效果

从椅子上站起来时会变得轻松、不容易绊倒

①双腿张开与肩同宽、腹部和背部用力并伸直脊背。

②用4秒一边缓缓向前伸直双臂、一边下蹲。

③用4秒一边缓缓放下双臂、一边直起腰。

④2秒抬起右脚尖、再用2秒放下来。

用2秒抬起左脚尖、再用2秒放下来。

※抬起脚尖时注意腰部不要后倾。



## 第 4 项运动

# 深蹲及抬脚后跟运动

效果

可以轻松从椅子上站起来、并轻松行走

- ①双腿张开与肩同宽、腹部和背部用力并伸直脊背。
  - ②用 4 秒一边缓缓向前伸直双臂、一边下蹲。
  - ③用 4 秒一边缓缓放下双臂、一边直起腰。
  - ④用 2 秒抬起脚后跟、再用 2 秒放下来。(重复做 2 次)
- ※抬起脚后跟时站不稳的人、请抓住椅子等防止摔倒。



## 第 5 项运动

# 向前迈步运动

效果

走路可以变得更平稳

- ①双腿张开与肩同宽、腹部和背部用力并伸直脊背。
- ②用 2 秒一边向前伸直双臂、一边向前迈出一步。
- ③用 2 秒将体重放在迈出去的腿上、一边蹲下去。
- ④用 2 秒直起腰、再用 2 秒将迈出去脚一边向后拉一边放下双臂。左右交替进行。

※向前迈出去脚不要迈入内侧。

平衡感较弱的人、请抓住扶手或椅子等避免摔倒。

※膝盖有问题的人、考虑到对膝盖的负担较重、请在自己的体力承受范围内进行。



## 第 6 项运动

# 侧向抬高腿用力踏地运动

效果

上下台阶时会变得轻松

- ①双腿张开与肩同宽、腹部和背部用力并伸直脊背。
- ②用 2 秒、抬起右腿并向右侧迈出一大步。
- ③用 2 秒下蹲。
- ④用 2 秒直起腰、再用 2 秒将左脚靠向右侧并齐双脚。  
左右交替进行。

※请不要勉强蹲太深。膝盖及腰部有疼痛感的人要特别注意。

