



しぞ〜か でん伝体操

でん たいそう



腕出せ！足出せ！元気出せ！！

※しぞ〜かでん伝体操は、おもりを手足に付けて行う体操です。
週2回程度が効果的です。

運動時に注意すること

※無理をしないこと

競争ではないので自分に無理のないように行ってください。
首・腰・腕（肩・肘・手首）・足（股・膝・足首）の関節に痛みがある時には無理に行わないでください。

※ゆっくり行うこと

ゆっくり行うことで運動効果を高めます。
早く行くと、惰性がついてケガをする可能性が高くなります。

※呼吸をしっかりとすること

「^{イチ}・^ニ・^{サン}・^シ」と声を出して数えると息を止めずに行えます。
呼吸を止めると血圧が急激に上昇する恐れがあります。



しぞ〜か でん伝体操

でん たいそう

〈名前の由来〉

- ・体操を広く皆に伝えよう
- ・のんびりゆっくり焦らずにでんでん虫のようにコツコツ頑張ろう
- ・「しぞ〜かおでん」のように、小さな子どもから高齢者まで日常生活に密着したなじみやすい名前

この体操は、米国国立保健研究所・老化医学研究所の【50歳からの健康エクササイズ 体操・運動・安全・栄養】を参考に制作したものです。

※しぞ〜かでん伝体操は、おもりを手足につけて行う体操です。おもりをつけた場合は週2回程度が効果的です。

運動時に注意すること

※無理をしないこと

競争ではないので自分に無理のないように行ってください。
首・腰・腕（肩・肘・手首）・足（股・膝・足首）の関節に痛みがある時には無理に行わないでください。

※ゆっくり行うこと

ゆっくりと行うことで運動効果を高めます。
速く行くと、惰性がついてケガをする可能性が高くなります。

※呼吸をしっかりすること

1・2・3・4と声を出して数えると息を止めずに行えます。
呼吸を止めると血圧が急激に上昇するおそれがあります。

第1の運動

腕を前に上げる運動

効果

物を持ち上げるのが楽になる

- お腹と背中に力を入れ、背すじを伸ばし椅子に座る。
- 両手は軽く握り、体の横に垂らす。
- 親指が天井を向くようにして、肩の高さまでゆっくり上げる。
- 両腕は4秒かけて上げ、4秒かけてゆっくりと下ろす。

※肩関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



第2の運動

腕を横に上げる運動

効果 布団やベッドからの起き上がりが楽になる

- お腹と背中に力を入れ、背すじを伸ばして椅子に座る。
- 両手は軽く握り、体の横に垂らす。
- 手のひらが床を向くようにして肩の高さまでゆっくり上げる。
- 両腕は4秒かけて上げ、4秒かけてゆっくり下ろす。

※肩関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



悪い例



第3の運動

椅子から立ち上がる運動

効果

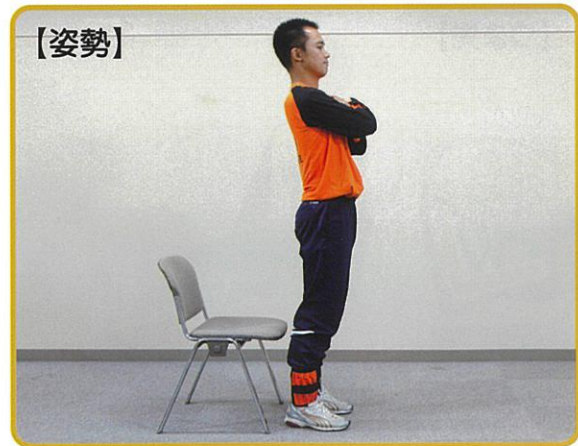
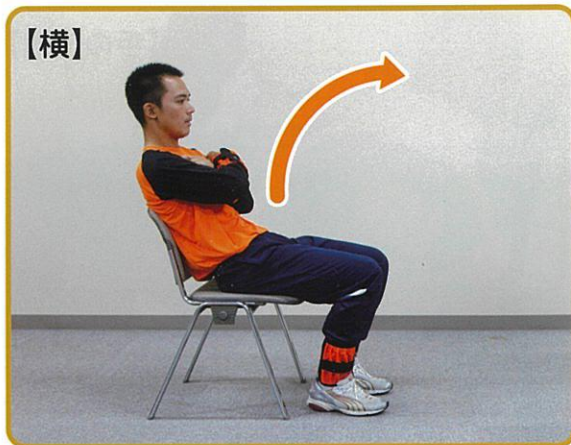
椅子からの立ち上がりが楽になる

- 椅子に浅く腰掛ける。●背もたれに寄り掛かる。●腕は胸の前で組む。
- 足の裏がしっかり床につくように座る。●両足を肩幅に開き、少し後ろに引く。
- 8秒かけてゆっくりと椅子から立ち上がる。●8秒かけてゆっくりと椅子に座る。

※腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

※写真の方法で行えない方は、楽に行える方法で行ってください。

(テーブルや椅子を押さえながら行う。椅子の座面、膝に手を置いて行う等)



椅子を使用



第4の運動 足を伸ばす運動

効果 しっかりと歩ける、つまずきを防止できる

- 椅子に深く腰をかける。● ももの下に手を入れる。
- 4秒かけて膝をまっすぐに伸ばし、つま先を頭の方へむける。
- 4秒かけて膝をゆっくりと曲げる。● 左右交互に行う。

※膝関節等に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



悪い例

姿勢が傾いて膝が曲がっている



第5の運動

足の後ろ上げ運動

効果

きれいな姿勢で歩くことができる

- 椅子から30cm程度後ろに立つ。
- 肘を伸ばし椅子の背もたれを持つ。
- 膝を伸ばしたまま足を30cm程度後ろに上げる。
- つま先は下を向かないようにする。
- 右足を4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす。左右交互に行う。

※腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

※椅子が不安定な時は、転倒しないように椅子の固定(他の人が椅子を押さえる、椅子に座るなど)をお願いします。



悪い例



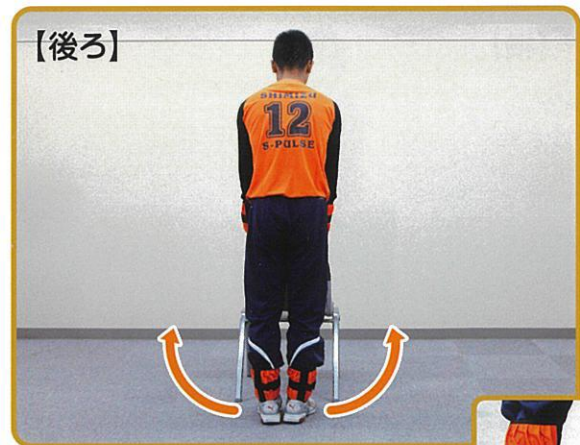
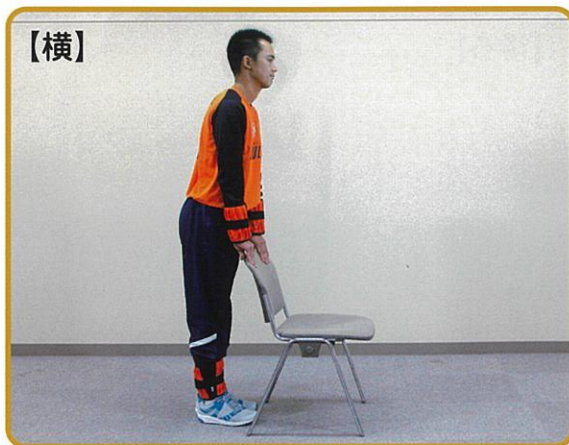
第6の運動 足の横上げ運動

効果 ふらつきが少なくなり転倒を防止できる

- 椅子から30cm程度後ろに立つ。
- 肘を伸ばし椅子の背もたれを持つ。
- 膝を伸ばしたまま足を30cm程度横に上げる。
- つま先を正面に向ける。
- 右足を4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす。左右交互に行う。

※腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

※椅子が不安定な時は、転倒しないように椅子の固定(他の人が椅子を押さえる、椅子に座るなど)をお願いします。



悪い例

体が横に傾きすぎ
膝が曲がっている

