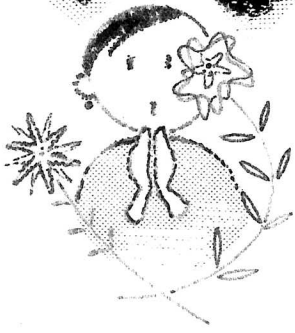


カクムにけす

No. 7
2014年11月1日
発行



みよし市主催・地域サロン第7回(1/8) 体を動かそう、サンQ体操

高齢者の方が寝たきりになってしまう原因のひとつに骨折があります。老化に伴い転倒による骨折が重症になるからです。今回は、みよし市民病院・理学療法士・山本正都先生をお迎えして転倒予防体操＝サンQ体操を中心に指導していただきました。これからの日常にぜひ、取り入れていきましょう!!

毎日
サンQだから
カンタン...

サンQ体操



サンQ体操とは... 老化ですすむ、筋力、バランス、二重課題能力の3つを簡単な動作をくり返し行うことで、それを向上させてくれる体操のことです。

老後には金より筋が役に立つ
— 山本・作 —

山本先生。

＜すわった姿勢で＞

筋力

10～20回

立ち上って
すわる

＜立った姿勢で＞

20～30回

★イスなしでもやってみよう。

かかとあげ

つま先あげ

バランス力

★ねこ背になるとバランスが悪くなる。

20回

両手を前へまっすぐ伸ばし... 胸をひらきながら腕を引く。

左、右 30秒

★イスなしでもやってみよう

★あげている足で数字(1・2・3・4...)を書いてみよう。

片足立でバランスをとる。

二重課題能力

トコト、ニンジン、ダイコン、ピーマン、キャベツ...

一定のリズムで10秒間
足踏みしながら
15秒、
頭の中で思い浮かべる。
★声に出してもよい

足踏み、1・2、1・2...

トコト、ニンジン、ダイコン、ピーマン、キャベツ...

横にステップを踏みながら、
20秒
頭の中に思い浮かべる。
★声に出してもよい

ステップ

(課題例) やさい、動物、海の生き物、冬に関する物、都道府県、などの名前、昨日食べた物、「か」から始まる言葉、など、

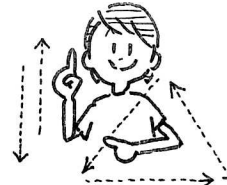
二重課題能力

さらに



▶ つき出す手がパー
胸前がグー

★ くり返す (反対側が作もやってみよう)



▶ 右手でVテ、Vテ... 動作
左手は三角

★ (反対側が作もやってみよう)



▶ 右手で
右もを
スリ、スリ...
▶ 左手で
左もを
トントン
たたく



▶ 左手、右手も親指から
折っていき
小指から開いてゆく

★ くり返す。



▶ 右手は親指から
左手は小指から同時に
折っていき、開くときは右手は
小指、左手は親指から

★ くり返す。



▶ 右手はパー (4本キ)
左手はグー (パー)

★ くり返す。



① 左手は右耳に
右手は鼻に
・両手でパン!と
打つ
② 左手は鼻に
右手は左耳
・両手でパン!と
打つ

★ 数回くり返す。

参加者の声



ひとり、自宅で
できるのが
いいですね!

Sさん



とくにぶい
自分に、おびつくり
スしぶりに
大笑いしちゃいました。

Aさん



山本先生のお話しぶりが
とても楽しかったです。

Yさん



頭の中まで刺激されて
とても楽しい時間でした。

椅子にすわって

肩こり体操

① 両手でイスの両はしを
しっかり 持って
指中を
伸ばす

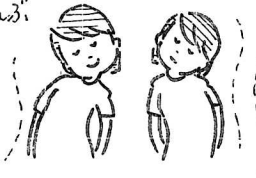


② 肩をまわす



③ 右手、次に左手と
うしろにグッと
引く。
腰を連動させて
もいい

④ 海の中のこぶ
のように
体を
ゆらゆら、
させる。



次回の
地域
サロン

11月12日(水) 10:00~15:00 「バスでゆく施設見学会

<見学先> 特養「みよしの里」、有料老人ホーム「エルスリー長久手」

● 集合場所・市役所前、駐車場南。

● 参加費 300円

12月10日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センター2F和室 ■ 参加費 200円

+材料代

<内容> 季節を感じる小物づくり、軽食、おしゃべり

■ 問い合わせ・申し込みは... みよし市高齢福祉課

0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネット7-クセンター 090-4164-1606