

サンQ体操

サンQ体操とは転倒を予防するための体操です。

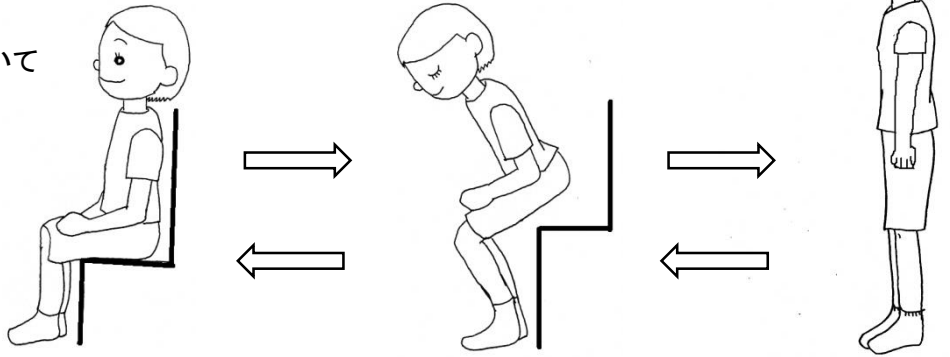
筋力 バランス 二重課題能力の3(サン)個の機能を向上しQOL(生活の質)を高める体操です。イスと立位での運動が3つあります。各々1日1回行いましょう。

筋力

イスから立ちあがって座ります

回数: 10~20回

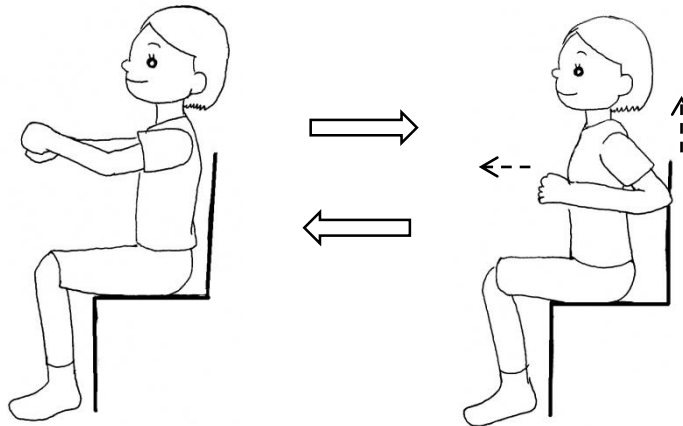
不安定な方は
前方に机などを置いて
行いましょう



バランス

両手をまっすぐ伸ばし胸を張りながら後ろに引きます

円背になるとバランスが
悪くなります。
胸を張り姿勢を良くしましょう



上に伸びる感じ
で行います

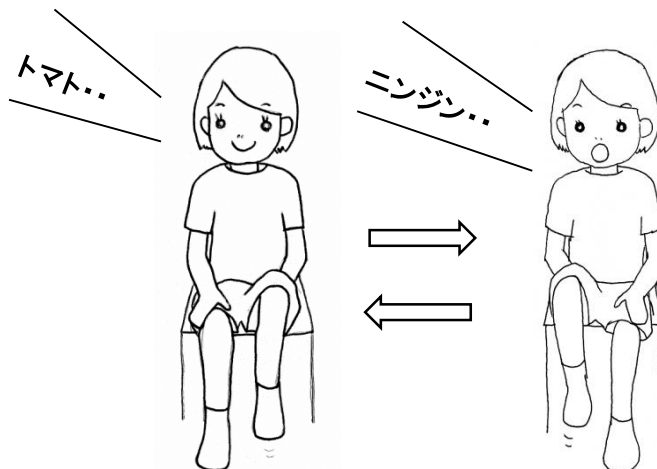
回数: 20回

二重課題

①一定のリズムで足踏みし15個想起します

②10秒間できるだけ早く足踏みをして想起します

二重課題能力とは2つの
ことを同時に行う能力です
具体的には、おしゃべりし
たり、考えごとをしたりしな
がら体を動かす能力です。
この能力の低下が転倒に
関係していると言われて
います。足踏みをしながら
課題を想起します。
課題は自分で考えて行って
もOKです。



課題例

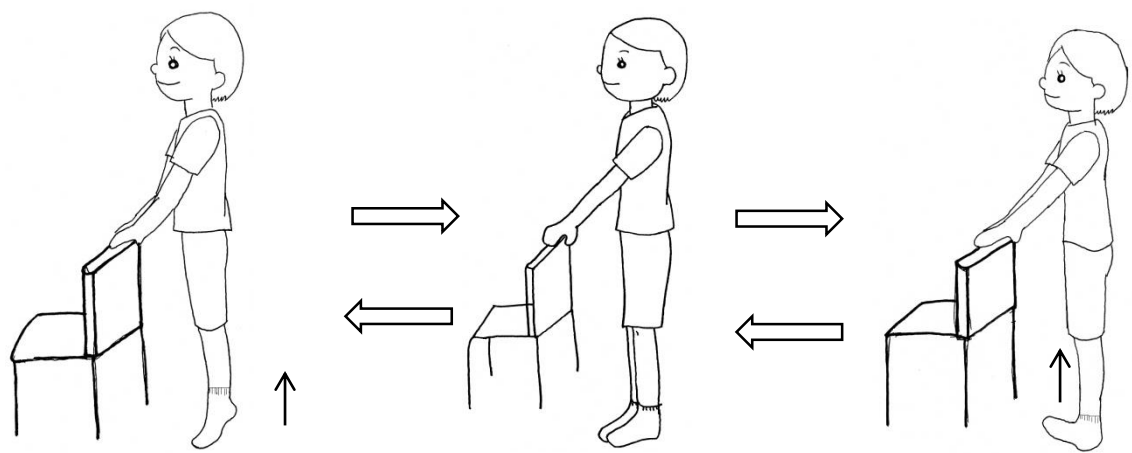
やさいの名前
動物の名前
海の生き物の名前
冬に関係する物
100から順に7を引く

筋力

踵を上げ次につま先を上げます

回数: 20~30回

背中をまっすぐに行いましょう



バランス

片足立ちでバランスをとります

左右30秒

不安定な方はイスや机につかまって
行いましょう
余裕がある方は、挙げている足で数
字(1.2.3...)を書いてみましょう



二重課題

横にステップしながら課題を想起します

20個想起するまでステップしましょう

