

吹田市民はつらつ元気大作戦



吹田 お達者 体操

ゆっくりと関節や筋肉を動かし、可動域や柔軟性を高めることはとても大切です。

なめらかで粘り強い動きを身につけるために

- ①音楽に合わせて、楽しく全身を動かしていきましょう
- ②無理せず、自分のできる範囲で行いましょう
- ③ちょっとした時間にいくつか選択して、継続的に取り組みましょう

吹田お達者体操って何？

椅子に座ったまま行える10分程度の動作能力を向上させる体操です。
転倒やけがを防ぎ、日常生活動作を楽にできるようにします。

どうやってするの？

いきいき百歳体操などの通いの場で、仲間と一緒にDVDを見ながら、楽しく行います。

どんな効果があるの？

体の隅々まで順番にゆっくりと全身を動かすことで、動作がなめらかになります。
つまずいた時などのとっさの動きもよくなります。

普段はしなくていいの？

吹田お達者体操の中から、自分自身で続けて行える内容を、いくつか選択して、起床後やテレビを見ながらなど気軽に行いましょう。
行う体操の種類を日替わりで入替えるとより効果的です。

作成 吹田市高齢福祉室支援グループ介護予防担当

問合せ先 吹田市福祉部高齢福祉室 支援グループ 介護予防担当

住所 吹田市泉町1丁目3番40号

電話 06-6170-5860 (直通) FAX 06-6368-7348

吹田 お達者 体操

【注意事項】

- *椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばし、膝、足は肩幅に広げましょう。
- *無理をしないで、ゆったりと気持ちよく全身を動かしましょう。
- *体操の前後には水分補給を行いましょう。
- *呼吸は止めないよう気をつけましょう。
- *体調がすぐれない時や関節に痛みがある場合は、運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう。



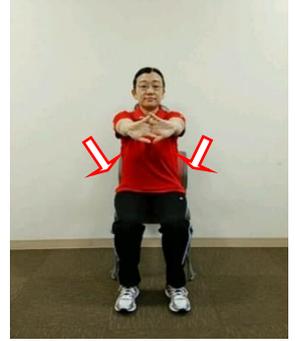
① 手首をまわす



② 肘をひねる



③ 肘の曲げのばし



④ 脇腹をのばす



⑤ 肩の上げ下げ



⑥ 上体を前方にのばす



⑦ 体幹をのばす・丸める



⑧ 上体を左右にひねる



⑨ 背中開き・胸開き





⑩ 肩の前後まわし



⑪ 肩・腕をほぐす



⑫ かかと・つま先を上げる



⑬ 足首を外内側に曲げる



⑭ 左右足首の外内まわし



⑮ 下肢をほぐす



⑯ 膝のばし



グー!



パー!

⑰ 靴の中で足の指をグーとパー



⑱ 股関節を開く・上体を倒す



⑱ 左右の膝を抱える



⑳ お尻を左右交互に上げる



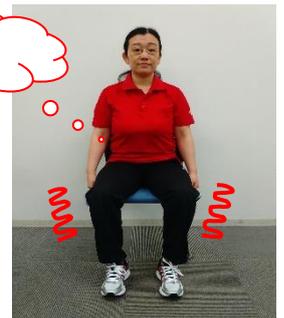
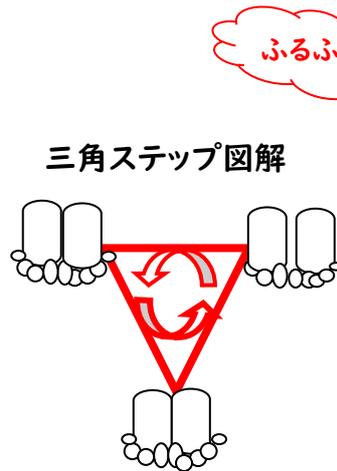
㉑ 足踏み



㉒ サイドステップ(拍手)



㉓ 三角ステップ(左右周り)



㉔ 下肢をほぐす



㉕ 首まわし(左右前後・まわす)

㉖ 深呼吸