

あさひあったか通信

第6号

発行：社会福祉法人大阪市旭区社会福祉協議会
(住所) 旭区高殿6-16-1 (☎) 6957-2200



みなさん普段運動はされていますか？
「もって・あったか体操」とは、既存の体操にプラスで行ったり、空いている時間に気軽にできる体操です。継続的な運動をし、運動機能アップを目指しましょう！



地域で百歳体操をしているグループ活動に理学療法士さんと訪問し、「百歳体操の後に行うのは大変だけど少しずつならできそう」、「家で気軽にできそう」などの感想をいただきました。



「もって・あったか体操」を
継続して行くと・・・

- ★歩行能力やバランス能力の向上
- ★筋力アップが期待できます！

実際3か月継続後にチェックし、
効果も見られました！

体操の内容は裏面をご覧ください！➡

①スクワット



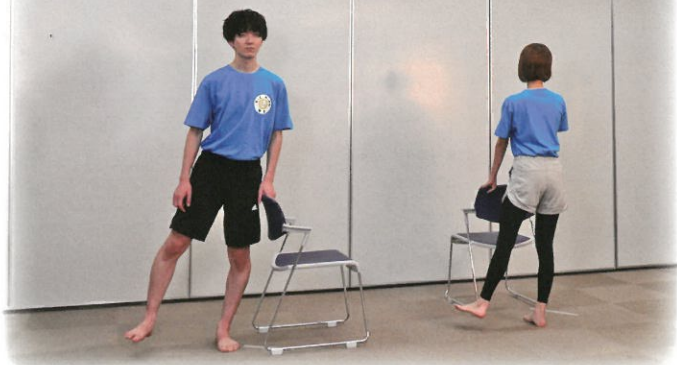
お辞儀をするように股関節と膝関節を曲げながらしゃがみます。

②かかと上げ運動



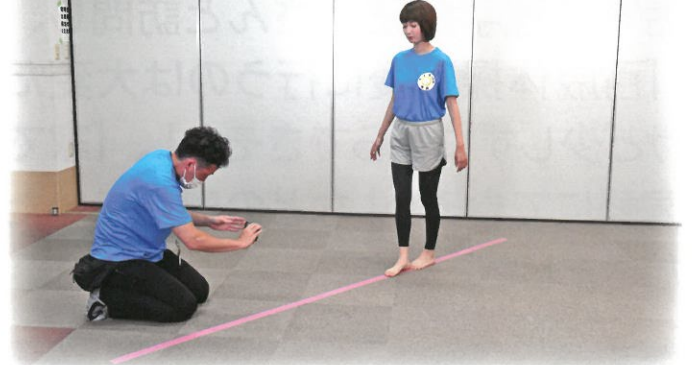
足は肩幅くらいに広げて、つま先はまっすぐ前に向けてかかとを上げます。

③片足立ち運動



片足ずつ横に上げます。身体の傾きを少なくするため、足を上げすぎないようにしましょう。

④^{つぎ あし} 継足運動



一直線のラインの上を歩くイメージをし、つま先とかかとを交互にくっつけてまっすぐ歩きます。

⑤ステップ運動



片足を前に踏み込み、深く膝を曲げます。後ろ足は、膝を曲げ、かかとも地面から離しましょう。前後の足を入れ替え、繰り返します。

「もっと・あったか体操」
説明動画撮影の様子です。
DVD作成中!!!



体操の詳細、注意点等については
「あったか通信」増刊号VOL4、5に載っています!