

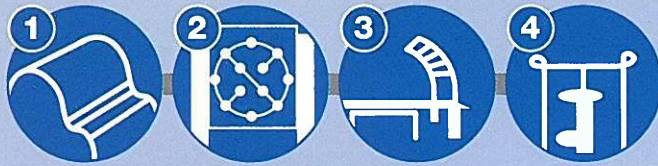
高齢者の
介護予防・フレイル予防に
効果的な健康遊具を活用した

7種のトレーニングで

心もからだも健康づくり

健康遊具は、日常生活に必要な筋力、バランス力、柔軟性などを高め、より健康な暮らしが出来るように工夫しています。自分の体力に合わせて、無理せずに運動を続けましょう。

ストレッチ系



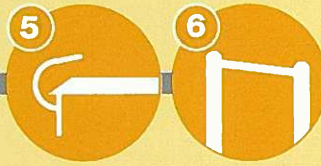
1 背のばしベンチ

2 肩・腕の運動器

3 ストレッチベンチ

4 ツイストベンチ

筋力UP系



5 腹筋ベンチ

6 鉄棒

バランスUP系



7 タンデムウォーク

- 高齢者にとって必要とされる身体能力である柔軟性、下肢筋力、バランス能力で構成されています。
- 効率よく運動を行うためには、順番も大切です。①～⑦まで順番通りに行ってみましょう。

やってみよう!

1 背のばしベンチ

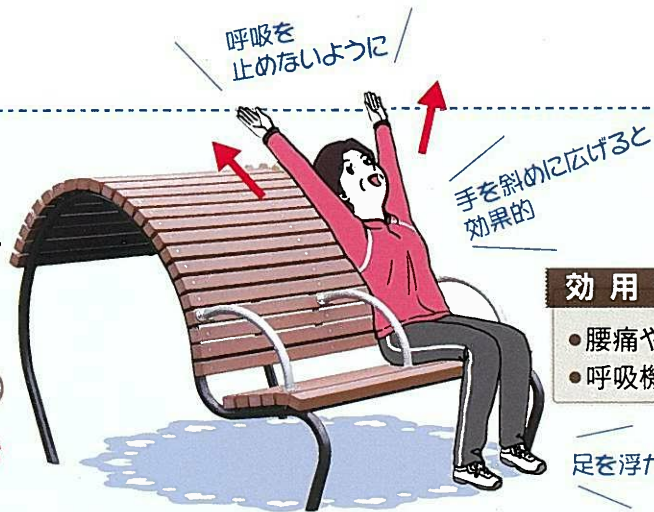
■ 背・胸のストレッチ

ベンチに深く腰かけ、ゆっくりと背中を反らせ、5秒間維持しましょう。

運動のめやす

1セット 2回

⚠ 背中中の曲がり強い方や背骨に異常のある方は、行わないでください。



効用

- 腰痛や肩こりに
- 呼吸機能の向上

足を浮かせない

2 肩・腕の運動器

■ 肩・腕の回転運動

ハンドルを片手で持ち、溝に沿わせながら数字の順に進めます。立ち位置を変えると肩の運動範囲の調整ができます。

運動のめやす

1セット 左右1～12番まで往復2回ずつ

⚠ 肩に痛みのある人は、痛みのない範囲で行ってください。



腕の付け根から

肩の力を抜いてゆっくりと

効用

- 肩の柔軟性の向上