



介護予防  
三二講座③

自宅ですでできる  
簡単な介護予防ストレッチ

運動には「現在の身体機能を維持・向上する」、「身体の血液の循環が良くなる」など様々な効果があります。今回は、実際に宝永きらめきデイサービスでご利用者みなさんが介護予防のために取り組んでいる運動の一部を紹介いたします。

座りながらのストレッチ

上半身のストレッチ

1 手のひらを上に向けて背伸び 5秒×2回

2 手のひらを上に向けて脇腹伸ばし 左右ゆっくりと

3 肩甲骨を引き締める ゆっくり4回

4 肩を回す 前後に5回ずつ

5 二の腕を伸ばす 左右5秒×2回

6 手首を振る 上下に

7 指先を伸ばす 手のひらを上にして、左右5秒×2回

下半身のストレッチ

1 足首を回す 左右それぞれ 左回し・右回し5回ずつ

2 つま先・かかと上げ 両足一緒に 交互に5回

3 両手で支えて、太ももを上げる 左右それぞれ 5秒×2回

4 手を振りながらリズムよくもも上げ 10回

5 片足を上げてつま先伸ばし 左右5秒×2回

6 片足を上げて股関節回し 左右それぞれ 左回し・右回し5回ずつ

7 両足を上げて開脚 5秒×2回

このほかにも、立ちながらの体操や横になりながらのストレッチなども実施しています。自宅でもできる手指の体操やラジオ体操などを日課に取り組むのも良いでしょう。身体を動かすことで、運動不足の解消にもつながります。しかし、運動をしたからといってすぐに維持や向上につながるわけではありません。簡単な運動でも構いませんが、継続して実施していくことが大切なのです。くれぐれも、身体の負担にならないように取り組んでください。

※介護予防には、運動以外にも、「口腔機能・栄養改善・認知症予防」などがあります。

ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。



宝永きらめき  
渡辺 丈大 (わたなべ たけひろ)

宝永きらめきデイサービス  
TEL.0776-24-0810  
時間 8:00~17:00(月~金)

