

転倒予防(基礎編)

	基礎編1	基礎編2	基礎編3	基礎編4
準備運動	(椅子) ・指の曲げ伸ばし[指] ・肘の上げ下げ①[肩] 両腕を横に90度に伸ばし、腕を90度下に曲げる。その状態で肩かた腰に上げ下げ。 ・腕の内転と外転[腕] ・腕の前後曲げ[腰] ・足踏み[足]	(椅子) ・指の曲げ伸ばし[指] ・腕の内転と外転[腕] ・肘の上げ下げ②[肩] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・背中伸ばし[背中] ・足踏み[足]	(椅子) ・指の押し合わせ[指] ・肘の上げ下げ[肩] ・手合わせ・腕の内転と外転[腕] ・腰の前後曲げ[腰] 上体を前へ曲げる 上体を後ろへ曲げる。 ・足の開閉[足の付け根] 両足を上げて開く。	(椅子) ・指の曲げ伸ばし[指] ・腕の内転と外転[腕] ・肘の上げ下げ[肩] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・背中伸ばし[背中] ・足の開閉[足の付け根]
筋力アップ	(椅子) ・腕伸ばし[腰] 手のひらを前方に向け、胸から前方の伸ばす。 ・爪先と踵の上げ下げ[すねの前] ・片足上げ・膝伸ばし(左右)①[太もも]	(椅子) ・腕の上げ伸ばし[上腕二頭筋] ・爪先と踵の上げ下げ[すねの前] ・片足上げ・膝伸ばし(左右)①[太もも] ・膝合わせ[太もも]	(椅子) ・腕伸ばし[腕] ・爪先と踵の上げ下げ[すねの前] ・ひざ・肘伸ばし[太もも・腕] ・膝合わせ[太もも] ・足上げ[足の付け根]	(椅子) ・爪先と踵の上げ下げ[すねの前] ・片足上げ・膝伸ばし(左右)①[太もも] ・膝合わせ・足首開閉[ももの外側] ・片膝上げ・胸寄せ(左右)[腹] ・膝合わせ[太もも]
整理運動	(椅子) ・足踏み[足] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・手の開き・閉じ[胸・背中]	(椅子) ・肘の上げ下げ②[肩] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・腕の前後曲げ[腰] ・深呼吸	(椅子) ・足踏み[足] ・肘の上げ下げ[肩] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・深呼吸	(椅子) ・足踏み[足] ・肘の上げ下げ②[肩] ・腕の前後曲げ[腰] ・深呼吸

	基礎編5	基礎編6	基礎編7	基礎編8
準備運動	(椅子) ・指の曲げ伸ばし[指] ・肘の上げ下げ①[肩] ・手合わせ・腕の内転と外転[腕] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・腰の前後曲げ[腰] ・足の開閉[足の付け根]	(椅子) ・指の押し合わせ[指] ・肘の上げ下げ②[肩] ・手合わせ・腕の内転と外転[腕] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・背中伸ばし[背中] ・足の開閉[足の付け根]	(椅子) ・指の曲げ伸ばし[指] ・肘の上げ下げ①[肩] ・手合わせ・腕の内転と外転[腕] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・腰の前後曲げ[腰] ・足踏み[足]	基礎編6と同じ
筋力アップ	(椅子) ・腕上げ下げ[腕] ・爪先と踵の上げ下げ[すねの前] ・片足斜め伸ばし・腕伸ばし[太もも] ・両足前後移動[腹部・足の付け根] ・足交差開き閉じ[腹部]	(椅子) ・腕開き閉じ[大胸筋] ・爪先と踵の上げ下げ[すねの前] ・片足斜め伸ばし・反対側腕伸ばし[太もも] ・両足上げ・膝伸ばし[太もも] ・片足上げ・ひざ開き閉じ[腹部・足の付け根] ・足の前後開き[腹部・足の付け根]	(椅子) ・爪先と踵の上げ下げ[すねの前] ・ひざ・肘伸ばし[太もも・腕] ・両足前後移動[腹部・足の付け根] ・水平開き[腕] ゴムバンド ・片腕下げ[腕] ゴムバンド ・腕上げ・開き閉じ[上腕筋・肩] ゴムバンド	(椅子) ・爪先と踵の上げ下げ[すねの前] ・片足上げ・締め(左右)[腹筋・太もも] ・片膝上げ・胸寄せ(左右)[腹] ・腕の斜め上げ[上腕筋] ゴムバンド ・腕の前方上げ下げ[上腕筋] ゴムバンド 土踏まずにゴムを挟み、片手を腰におき、一方の片手を胸の高さまで斜めに引っ張る。 ・腕の前方上げ下げ[上腕筋] ゴムバンド 両足の土踏まずにゴムを挟み、両腕で上にゴムを引っ張り上げる。 ・ひざ上げ開き閉じ[足の付け根] ゴムバンド ・ひざ上げ胸寄せ[腹部・足の付け根] ゴムバンド
整理運動	(椅子) ・足踏み[足] ・腕の前後曲げ[腰] ・深呼吸	(椅子) ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・腰の前後曲げ[腰] ・深呼吸	基礎編6と同じ	(椅子) ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・背中伸ばし[背中] ・深呼吸