

* 記録アップの方法 *

①握力



グーパー運動

指の開いて閉じてを繰り返します。
頭の体操となり認知症予防の効果もあります。
また、指のつりの予防にも繋がります。



★10回を目安にやってみよう!★

②ステッピング

敏捷性のトレーニング



イスに座ったまま、速く足踏みを行います。
敏捷性の強化に繋がります。

★30秒を目安に足をバタバタしてみよう★

③開眼片足立ち

バランスのトレーニング



壁を持ったまま開眼片足立ちと同じ動作を行います。
バランス能力アップにも繋がり、
開眼片足立ちの秒数増加にも期待ができます。

★必ず壁やイスの背もたれを持ち、
転倒のないように行いましょう!★

ぞうきんしぼり

タオルを使って、ぞうきんしぼりを行います。
前腕、指先の力を使い、握力アップに期待ができます。



★10回を目安に、逆でもやってみよう★

ペットボトル開け

ペットボトルのキャップの開け閉めを行います。
指先の力を強くする効果が期待できます。



★反対の手でも開けたり閉めたり繰り返してみよう!★

* 記録アップの方法 *

③開眼片足立ち ④5m歩行



足の付け根のトレーニング

イスに座ったまま、片足ずつひざの上げ下げを行います。足の付け根の筋肉の強化に繋がり、また開眼片足立ちの記録アップの期待もできます。

★左右6回ずつ頑張ってみよう！★



⑤長座体前屈

肩甲骨・背中ストレッチ

長座体前屈で使う筋肉、背中まわりの筋肉を日頃から伸ばすことで、背中が丸まりやすくなり長座体前屈の記録アップの効果が期待できます。

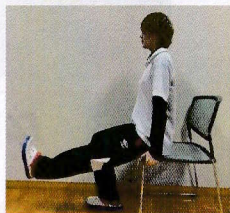
★30秒を目安に伸ばしてみよう！★



太ももの前側のトレーニング

イスに座ったまま、ひざの高さが変わらないように、片足のひざから下を伸ばします。太もも前側の筋肉の強化に繋がり、また開眼片足立ちの記録アップの期待もできます。

★左右6回ずつ頑張ってみよう！★



太ももの裏側・ふくらはぎのストレッチ

長座体前屈で使う筋肉、足の裏側の筋肉を日頃から伸ばすことで、長座体前屈の記録アップの効果が期待できます。

★30秒を目安に背中が丸くなりすぎないように気をつけよう★

