

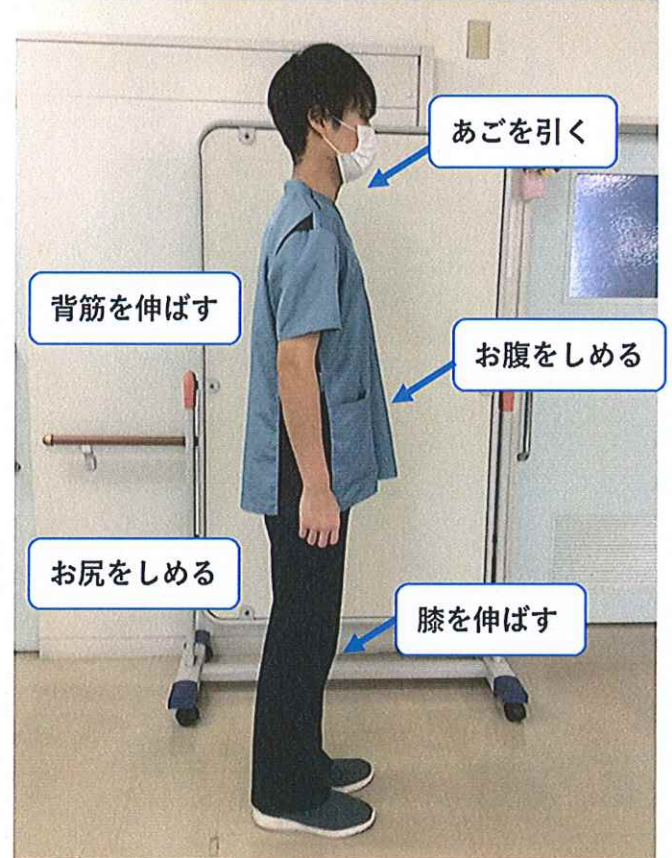
「骨と筋肉の基本を知り、元気に歩こう！」

筋肉や骨が衰えることで起こる姿勢とは？

◎高齢者によく見られる姿勢



◎正しい姿勢



◎歩行に必要な筋肉



ご自宅で行える、ストレッチと運動をご紹介します！

まずはストレッチで体をほぐしましょう！

全身(特に上半身)を伸ばすストレッチ

①



②



- ①壁に向かって立ち、両手を壁につける
- ②そのまま両手を壁に沿って上げる
- ③5秒間保つ
- ④元の姿勢に戻る

腕と胸のストレッチ

①・②



③

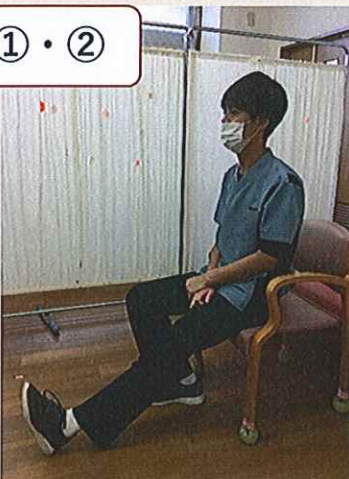


- ①椅子に浅く座る。
- ②手を後ろで組む
- ③組んだ手を、息を吐きながら、後ろに引っ張る。

※あごは引いて、胸を開きましょう

太ももとふくらはぎのストレッチ

①・②



③・④



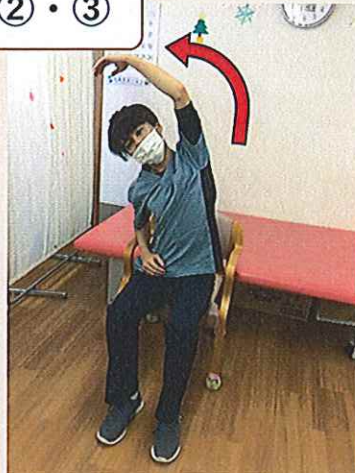
- ①椅子に浅く座る
- ②片方の膝を前に伸ばし、かかとを床につける
- ③背中を伸ばし、息を吐きながら上半身を前に倒していく
(手も一緒に伸ばしていく)
- ④そのまま5秒保つ
- ⑤足を入れ替えて行う

体幹を伸ばすストレッチ

①



②・③



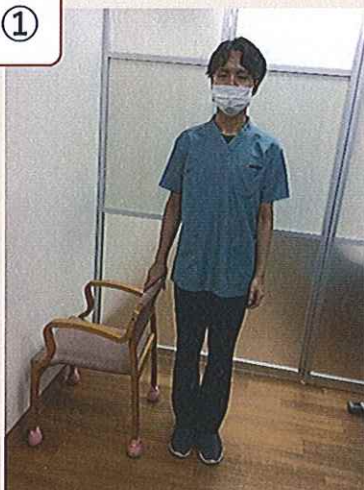
- ①背筋を伸ばして座る
- ②体をゆっくりと横に伸ばしていく
- ③5秒間保つ
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る

脇腹まで伸びているか意識してみましょう

身体がほぐれたら、運動を行っていきましょう！

太もも(前)や体幹を鍛える運動・バランス練習

①



②



- ①椅子の背もたれや手すりなどにつかまって胸を張って立つ
- ②そのまま片脚を上を持ち上げる
- ③5秒間保つ
- ④元の姿勢に戻る

太もも(横)や体幹を鍛える運動・バランス練習

①



②



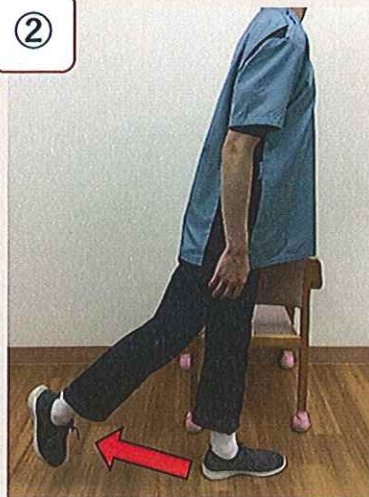
- ①椅子の背もたれや手すりなどにつかまって胸を張って立つ
- ②そのまま片脚を横を持ち上げる
- ③5秒間保つ
- ④元の姿勢に戻る

太もも(後)や体幹を鍛える運動・バランス練習

①



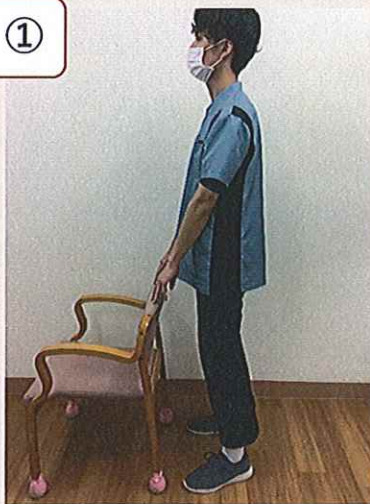
②



- ①椅子の背もたれや手すりなどにつかまって胸を張って立つ
- ②そのまま片脚を後ろに持ち上げる
- ③5秒間保つ
- ④元の姿勢に戻る

足やお尻を鍛える運動(スクワット)

①



②



- ①椅子の背もたれや手すりなどにも両手でつかまり、胸を張って立つ
- ②そのままお尻を下斜め後ろに下ろしていく
- ③5秒間保つ
- ④元の姿勢に戻る

ふくらはぎ(後)を鍛える運動(立位)

前



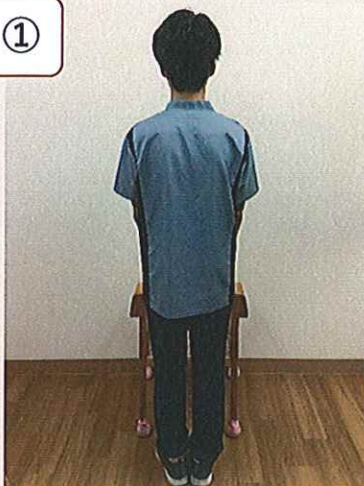
後



- ①椅子の背もたれや手すりなどにつかまって胸を張って立つ
- ②そのままつま先で立つ
- ③5秒間保つ
- ④元の姿勢に戻る

左右へのバランス練習

①



②



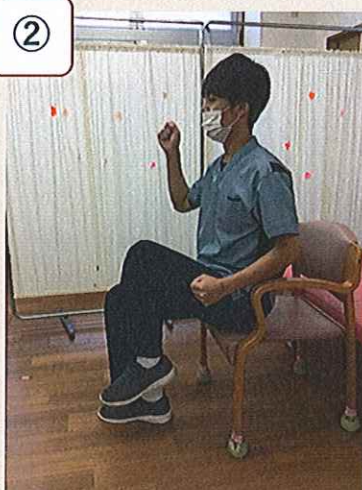
- ①椅子の背もたれや手すりなどに両手でつかまり、胸を張って立つ
- ②片脚を横に開き、開いた方の足に体重を乗せる
- ③元の姿勢に戻る
- ④反対の足も行う

歩くリズムを整える運動

①



②



- ①背筋を伸ばして座る
- ②両手を振りながら、リズムよく、太ももを上げていく

「リズム良く」を意識してみましよう

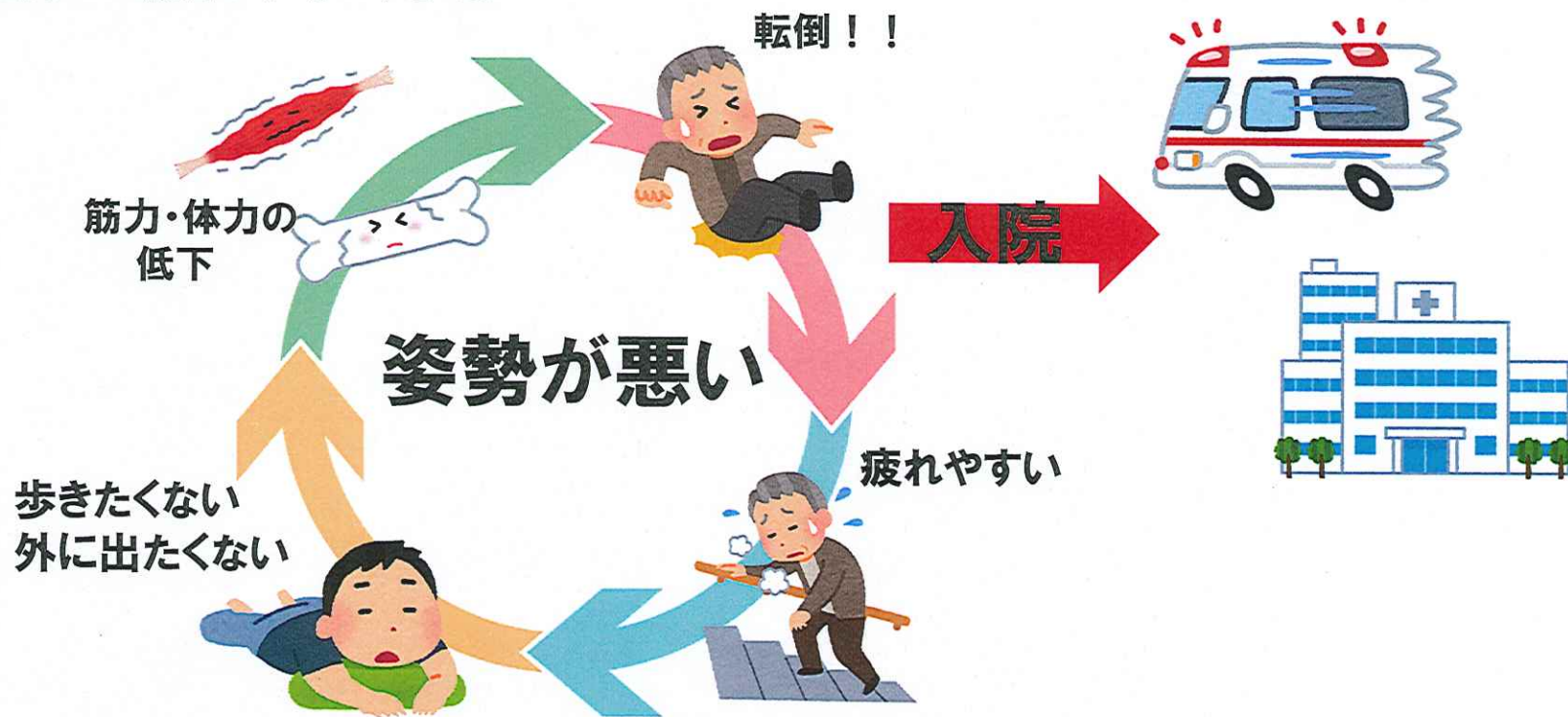
無理のない範囲で、毎日少しずつ、できるものから行っていきましょう！

姿勢が悪いと「歩行にどう影響する??」

①歩くスピード(速度)が遅くなる
→横断歩道を渡りきれない。

②すり足(足が上がらない)になる
→つまづきやすくなる。

③歩行効率が悪い→疲れやすくなる



正しい歩行・ポイント！！

- ①目線を上げる！！真っすぐ前を見る。
- ②踵から着いて、つま先から蹴るイメージ。
- ③出来るだけ膝や股関節は真っすぐに保つ。

大切！



基本的な姿勢・歩く時の姿勢は大切！！！！

日頃からちょっとした運動を心がけましょう！！

