

## てんとうむし体操



- ★ 週1回、曜日を決めて実施します。体操と体操の間は休憩をはさみながら、6種類の筋力運動を行います。
- ★ 筋力運動は、本人が楽に感じる程度の負荷を目安に10回繰り返して行います。
- ★ 筋力運動は4秒かけておもりを持ち上げ、4秒かけておもりをおろします。  
(立ち座り運動は8秒かけて立ち、8秒かけて座ります。)
- ★ おもりは0kgから2kgまで、200g単位で11段階に調節可能な重錘(じゅうすい)バンドを利用し、各体操終了後、参加者の主観により次回の負荷を増減します。
  - かなり楽      なら    次回 200g 負荷を増やす
  - 普通            なら    次回        同じ負荷で行う
  - かなりきつい なら    次回 200g 負荷を減らす



### 第1の体操 腕を前に上げる体操 (肩関節屈曲)



ゆっくりと手を肩の高さまで前方に上げます。

4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりとおろします。

### 第4の体操

### ひざを伸ばす体操 (膝関節伸展)



ゆっくりと膝を最後まで伸ばします。

同時に足の指先をしっかりと起こすように上げます。

4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりとおろします。

### 第2の体操 腕を横に上げる運動 (肩関節外転)



ゆっくりと手を肩の高さまで横に上げます。

4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりとおろします。

### 第5の体操

### 脚の後ろ上げ体操 (股関節伸展)



ゆっくりと脚を後ろに上げます。(30cmほど)

4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりとおろします。

### 第3の体操 イスからの立ち上がり



8秒かけてゆっくりと立ち上がり、8秒かけてゆっくりと座ります。胸の前で手を組み、背もたれにもたれた姿勢から始めます。

立ちにくい場合は、膝上に手を置いて立ち上がりの補助をしても構いません。

5回×2セット(計10回)行います。

### 第6の体操

### 脚の横上げ体操 (股関節外転)



ゆっくりと脚を横に上げます。

4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりとおろします。