

いつまでも元気で歩くために

『ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操』とは♪

バランスカアップに特化した体操6種類、ストレッチ2種類で構成しています。**ベーシック**は負荷の軽い体操で、**ステップアップ**はベーシックより少し負荷のかかる体操です。からだの状態に合わせて、難易度を選ぶことができます。

楽しく安全に体操するために♪

- ★ 痛みのない範囲で行いましょう。
- ★ 呼吸を整え、数を数えながら行いましょう。
- ★ 笑顔で楽しみながら行いましょう。

広島市公式チャンネル(YouTube)で動画を掲載しています♪



ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操

※ 体操のDVDは、地域介護予防拠点や地域高齢者交流サロンなど介護予防に取り組んでいる地域団体に、地域包括支援センターを通じて配付します。



広島県PT/OT/ST連絡協議会の体操作成メンバー

広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課
〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号
電話(082)504-2648 FAX(082)504-2136

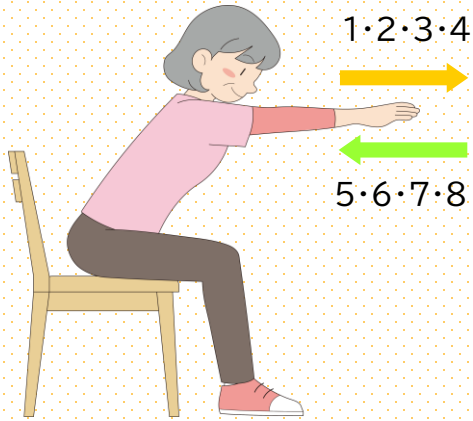
広島市
地域包括
ケアシステム

1

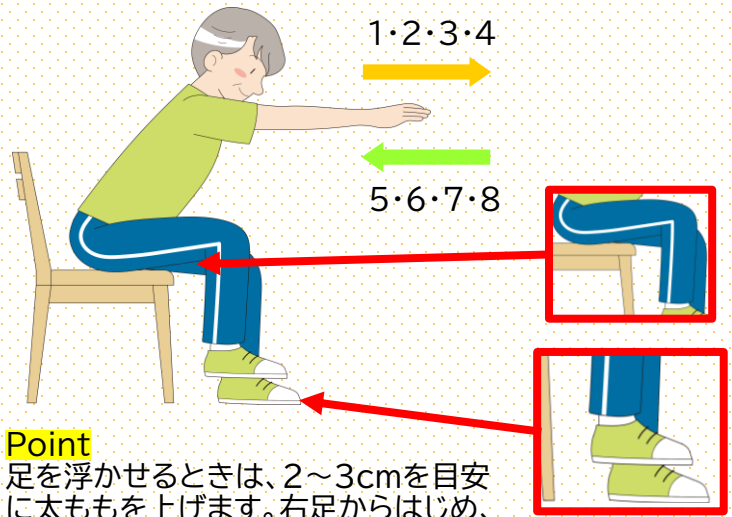
手を前に伸ばす体操

お腹と背中筋力・柔軟性アップ

ベーシック(両足をつけて)



ステップアップ(片足を上げて)



Point

足を浮かせるときは、2~3cmを目安に太ももを上げます。右足からはじめ、左右交互に行います。

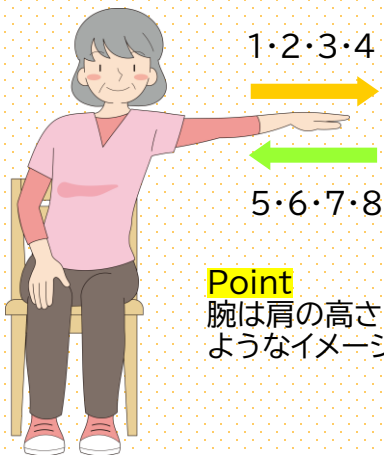
- ①背すじを伸ばして座ります。両手は膝に置きます。
 - ②1・2・3・4と数を数えながら両手を前に伸ばし、からだを前に傾けます。
 - ③5・6・7・8と数を数えながら①の姿勢に戻ります。
- ※①~③を1セットとし、10セット繰り返します。

2

手を横に伸ばす体操

お腹と背中筋力・柔軟性アップ

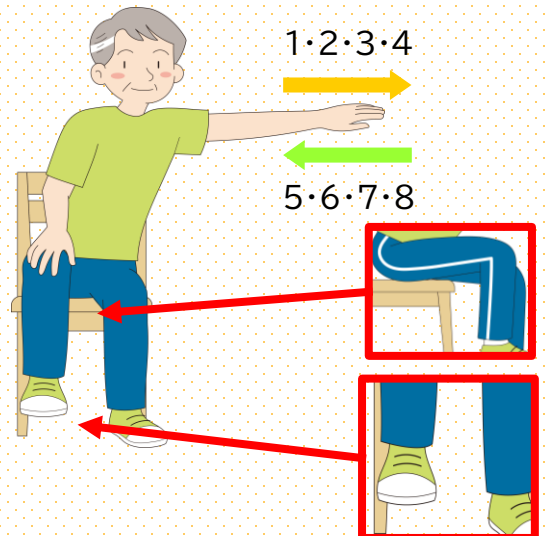
ベーシック(両足をつけて)



Point

腕は肩の高さのまま、指先が引っ張られるようなイメージで水平に伸ばします。

ステップアップ(片足を上げて)



Point

横に伸ばす手と反対の足を床から浮かします。足を浮かせるときは、2~3cmを目安に太ももを上げます。

- ①背すじを伸ばして座ります。両手は膝に置きます。
 - ②1・2・3・4と数を数えながら片手を横に伸ばし、からだを横に傾けます。
 - ③5・6・7・8と数を数えながら①の姿勢に戻ります。
- ※①~③を1セットとし、10セット繰り返します。
※右手からはじめ、左右交互に行います。

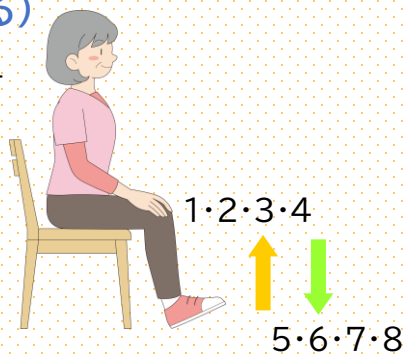
3

つま先を上げる体操

すねの筋力アップ

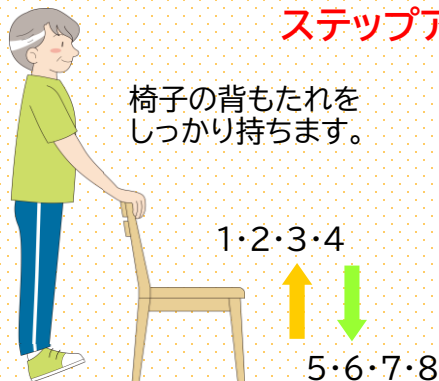
ベーシック(座る)

背すじを伸ばして座ります。



ステップアップ(立つ)

椅子の背もたれをしっかりと持ちます。



- ①かかとを床に付けたまま、1・2・3・4と数を数えながら、つま先を上げます。
 ②しっかりと上がりきったら、5・6・7・8と数を数えながら、ゆっくりと下ろします。
 ※①～②を1セットとし、10セット繰り返します。

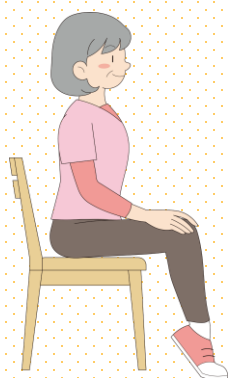
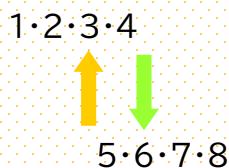
4

かかとを上げる体操

ふくらはぎの筋力アップ

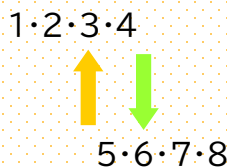
ベーシック(座る)

背すじを伸ばして座ります。



ステップアップ(立つ)

椅子の背もたれをしっかりと持ちます。



- ①つま先を床に付けたまま、1・2・3・4と数を数えながら、かかとを上げます。
 ②しっかりと上がりきったら、5・6・7・8と数を数えながら、ゆっくりと下ろします。
 ※①～②を1セットとし、10セット繰り返します。

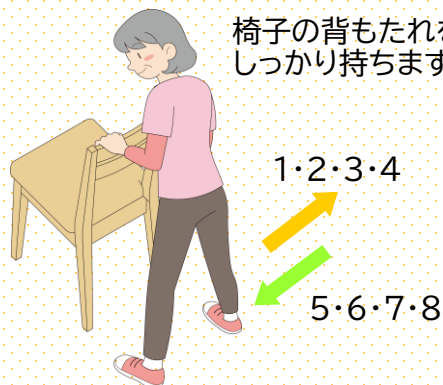
5

足を横に踏み出す体操

お尻や太ももの筋力アップ

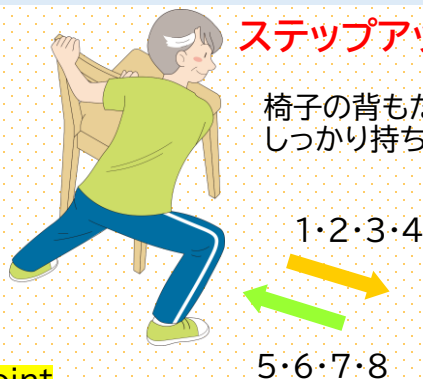
ベーシック(踏み出す)

椅子の背もたれをしっかりと持ちます。



ステップアップ(沈み込む)

椅子の背もたれをしっかりと持ちます。



Point

横に踏み出した足の膝を曲げて腰を落とし、沈み込むようにします。転ばないように、注意しましょう。

- ①足を肩幅に広げ、背すじを伸ばします。
 ②椅子の背もたれを支えに1・2・3・4と数を数えながら、片足を一步横側に踏み出します。
 ③しっかりと床を蹴るように5・6・7・8と数を数えながら、①の位置に戻ります。
 ※①～③を1セットとし、10セット繰り返します。
 ※右足からはじめ、左右交互に行います。

ベーシック(へそ文字)

「○(丸)」「□(四角)」時計回り、反時計回り



おへそで文字を書きます。

「ひ」「ろ」「し」「ま」



ステップアップ(尻文字)

「○(丸)」「□(四角)」時計回り、反時計回り



椅子の背もたれをしっかりと持ちます。



「ひ」「ろ」「し」「ま」

足は肩幅に広げます。

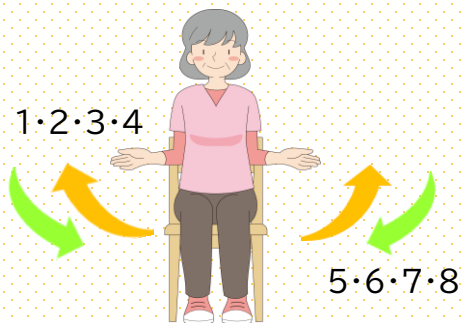


1・2・3・4・5・6・7・8と数を数えながら文字を書きます。ステップアップは、腰や膝を柔らかく、大きく動かすようにします。慣れてきたら、ほかの文字で挑戦してみましょう。

ストレッチ

姿勢改善・肩こり予防

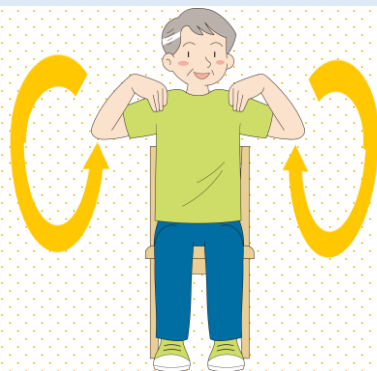
① 肩甲骨を引き寄せる



- ①小さく前ならえをするように肘を曲げます。
- ②手の平を上に向けます。
- ③胸を軽く張り1・2・3・4と数を数えながら腕を開きます。
- ④5・6・7・8と数を数えながら腕を閉じます。
- ※③～④を2回繰り返します。

② 肩甲骨を回す

1・2・3・4
5・6・7・8



- ①指先を肩に乗せるようにします。
- ②肘を前から後ろに、1・2・3・4・5・6・7・8と数を数えながら大きく回します。(2回繰り返します。)
- ※後ろから前も同じように行います。

プラスα

足指の体操

足裏の筋力アップ・足のむくみ改善



足の指でグー・チョキ・パー(1セット)とします。
※1回10セットを目安に行います。

足の指でタオルをつかみ、手前にたぐり寄せます。
※5回を目安に行います。

Point

タオルの端におもりを置き、引っ張ることも効果的です。

