

うしくかっぱ体操



無理せず、楽しく継続を!

うしくかっぱ体操は、転倒予防のために重要な要素である筋力・バランス・柔軟性の強化を盛り込んだ16分間の牛久市のオリジナル体操です。 ※写真は片側ですが、左右行いましょう。

① 深呼吸

※息を吐き切ることが大切

**呼吸を整える
肺活量アップ**

- 大きく手を広げ、鼻から息を吸う
- 口から息を吐く

② 肩の上げ下げ

**上半身の
リラックス
肩こり予防**

- 思い切り力を入れて肩を上げ、一気に力を抜く

③ 肩回し

※肩が痛い場合はひじを曲げる

**上半身の
リラックス
肩こり予防**

- ひじを伸ばし、大きく回す

④ 胸筋伸ばし

**猫背予防
肩こり予防**

- 肩甲骨を寄せて、胸を開く

⑤ 首の運動

※1つ1つの動きを丁寧にゆっくりと
※口を閉じて行う

**首のストレッチ
肩こり予防**

- 首を前後左右に動かす

⑥ 手首そらし

**手首の
ストレッチ**

- 手首をそらしてから、ひじを伸ばす
- ひじを伸ばすと同時に足を一歩前に出す

⑦ グーパー足踏み

脳トレ

- 2つの動作を同時に行う

⑧ 指の運動 脳トレ・指の細かい動きを良くする・しっかり曲げてしっかり伸ばす

指折り

- ①親指から小指まで順に指を折る
- ②小指から親指まで順に指を開く

対立

- ①人差し指から小指まで順に、親指とつける
- ②小指から人差し指まで順に、親指とつける

親指

- ・親指、人差し指、小指、キツネをくり返す

人差し指

小指

キツネ

⑨ 前屈・後屈

※ひざはできるだけ曲げないようにする

**腰、背中周りの
ストレッチ**

- 背すじを伸ばし、体を前に倒す

**体の前面の
ストレッチ**

- 手を腰にあて、体を後ろにそらす

⑩ 側屈

※反動はつけない

**体の側面の
ストレッチ**

- 体が前傾しないように、真横に曲げる

⑪ 体幹のひねり

※ひざが痛い方は無理をしない

**お腹、腰周りの
ストレッチ
寝返り、起き上がり
をスムーズにする**

- かかとは浮かさず、上半身をひねる

⑫ つま先上げ下げ

**足首の動きを
良くする**

- かかとはつけたまま行う

⑬ ふくらはぎ・股関節周り伸ばし

※ひざとつま先はまっすぐ前に向ける
※反動はつけない

ふくらはぎのストレッチ

- 手はひざに置き、かかとはつけたまま行う

股関節周りのストレッチ

- 体を起こして後ろ足を一歩引く

⑭ 深呼吸

⑮ 腹式呼吸

※細く長く吐く

**お腹の
筋力強化**

- 鼻から吸ってお腹を膨らませ、口をすぼめて吐き、お腹を凹ます

⑯ 手足の対角線上げ

※ふらつく場合は後ろ足を床につけたまま行う

**バランスの強化
おしりの筋力強化**

- 体は起こしたまま対角の手足を同時に上げる
- ①右手と左足を上げる
- ②左手と右足を上げる

⑰ かかと上げ下げ

**ふくらはぎの
筋力強化**

- 重心は内側、親指のつけ根に力を入れる

⑱ もも上げ

**股関節周りの
筋力強化**

- 腕を大きく振り、ももはまっすぐ高く上げる

⑲ 深呼吸

⑳ 両手を組んでスクワット

※ひざは軽く曲げた状態で行う

太ももの筋力強化・バランスの強化

- ひざを曲げ、中腰になる
- 起き上がって、手の位置を上図のように変えて行う
- 前、右、左の順に行う

㉑ 足の踏み出し

バランスの強化・太ももとふくらはぎの筋力強化

- 足は大きく踏み出し、体重をかける
- しっかり床を蹴って1歩で戻る
- 右、左、前、後の順に行う

㉒ 足振り

※ふらつく場合はステップで行うか、つかまって行う

バランスの強化・太ももの筋力強化

- 手でバランスをとり、足を前後・左右に振る
- ひざを伸ばし、ももから振る

㉓ その場で一回り

**バランスの強化
小回り、方向転換を
スムーズにする**

- 足を踏み変えて、小さく回る

㉔ 深呼吸

㉕ かかとタッチ

※ひざが痛い方はひざを深く曲げたり、ひねったりしないで行う

**体のゆがみの矯正
バランスの強化**

- 体をひねってかかとを触る
- ①右手で左足を触る
- ②左手で右足を触る

㉖ 交差横歩き

バランスの強化

- 体は正面を向き、真横に進む
- 足は小さく交差した後、肩幅に開く

㉗ かかと歩き

※ふらつく場合はつかまって行う
※後ろ歩きは注意

**バランスの強化
すねの筋力強化**

- できるだけつま先を上げて、前後に進む

㉘ つま先歩き

**バランスの強化
ふくらはぎの筋力強化**

- できるだけかかとを上げて、前後に進む

㉙ 継ぎ足歩き

※ふらつく場合は手を広げてバランスをとるか、つかまって行う

バランスの強化

- つま先とかかとをつけて、一直線上を前後に進む

㉚ 片足立ち

※ふらつく場合はつかまって行う

**バランスの強化
下半身の筋力強化**

- 軸足につかないように片足を上げる
- 体が傾かないように、まっすぐ立つ

㉛ 片足立ち屈伸

※片足立ちが難しい場合は両足をついて屈伸する

**バランスの強化
下半身の筋力強化**

- 片足で立ち、軸足のひざをゆっくり軽く屈伸する

㉜ 歩く(クールダウン)

・まわりの人とぶつからないように、よけながら立ち止まらずに歩く

㉝ 深呼吸