

# たから新聞

## 甲斐之國 天雷太鼓

〜天に鳴り響く〜



山梨トヨタ様の駐車場をお借りしました。当日は天候にも恵まれ利用者皆さん、地域の方と力強い音魂を満喫しました。

心震わす音魂



ホームページで  
ブログを掲載中！  
ぜひご覧ください。

QRコードはコチラ



太鼓に合わせて  
飛び入りダンス

リハビリ職員  
の落合さん

2024年5月25日  
～第99号～  
共立介護福祉  
センターたから  
〒400-0034  
甲府市宝  
1-4-16  
テイサービス  
TEL:223-8102  
ショートステイ  
TEL:223-8103

# ～梅雨の時期こそ自宅で出来る運動を～



## ～めじろん元気アップ体操～

筋力強化



元気な高齢者はさらにいきいきと!! 要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために

### ビッグ4

家庭で続ける運動

足腰を鍛える

バランス運動

#### 運動の強さや回数について

- ① ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ② 止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
- ③ 回数はできる範囲で多めにする
- ④ 楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤ 全部するなら1セットずつでよい
- ⑥ できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

#### 基本の姿勢

- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 腹筋を意識する



### 1

立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります



#### 膝伸ばし(ももの前側)

- ① 椅子に座り、片足をゆっくり上げ伸ばす
- ② 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

#### 椅子座り立ち(ももの前側)

- ① 椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ② 可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う



### 2

転び難くなります 歩きが元気になる



#### 足踏み・膝上げ

- ① 座ってゆっくり足踏みをする
- ② あるいは、片膝ずつ上げて止める

#### もも上げ

- ① 大腿をできるだけ高く上げる
- ② できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する



### 3

バランスが良くなります 歩くのが楽になります



#### 片足立ち(脚全体)

- ① 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ② 椅子と反対側の膝を上げて止める

#### 片足立ち(脚全体)

- ① 片手指先を壁に軽く置き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ② できれば、手を壁から離す



### 4

転び難くなります 歩きが元気になる



#### つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ① 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ② かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

#### つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ① 膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
  - ② かかとの上げ下げをゆっくりくり返す
- ※壁やイスのそばでする

