

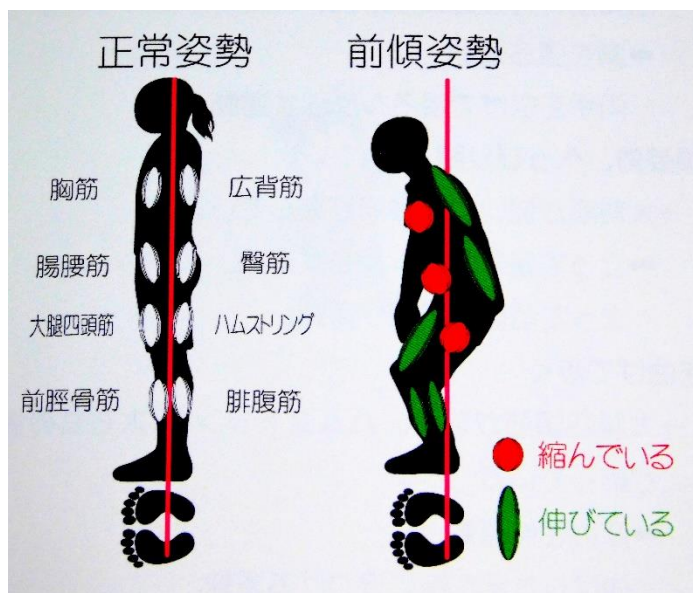
「認知症」予防対策

品川区「介護予防体操」

メタボトレーニングは「脳の活性化」を念頭においた「筋トレ」なのですが、体の筋肉は、600個くらいあります。どの筋肉を重点的に鍛えれば良いのでしょうか。

その目安になる姿勢や歩容(歩く姿)の問題点を挙げてみます。どの筋肉が悪いのか？

どのような運動をすれば良いのかを勉強してください。まずは、特に弱った筋肉を強化して、硬くなって縮んだ筋肉をストレッチすることから初めてはどうでしょうか？



(1) 深呼吸(複式呼吸の要領で！)

お腹に手を当て、鼻から息を吸って
口から深く吐きましょう。(3 回行う)
(交感神経から副交感神経に変わって
リラックスする)

(2) 背中を伸ばす運動(3 回行う)

手を前に突き出し下から上に向かって
出来るだけ大きな輪を描く。

(3) 股関節ストレッチ(2 回行う)

足を開いた姿勢で、足と足の間に
上半身を織り込むように腕を下に
できるだけしっかりとお辞儀をする。
体を起こしたら胸を張りあごをひいて
良い姿勢になる。

(4) 膝を伸ばす(大腿四頭筋)ストレッチ

椅子に座って、片足をしっかり伸ばす
つま先を伸ばすとさらによし。
(左右各 10 回行う)

(5) もも上げ(腸腰筋)ストレッチ

椅子に座って手を使わずに太ももを出来るだけ高く上げましょう。
(左右各 10 回)

(6) (足踏み+腕振り)運動 (20 回行う)

足踏みしながら、両腕を振って上体を左右にひねる。

(7) 足で輪を描く(体幹)ストレッチ

膝を伸ばした状態で、足で出来るだけ大きく輪を描きましょう。
(左右各 2 回)

(8) パタカラ体操(口腔体操)

口びる、ほっぺ、ベロ、歯を使って
1 音 1 音しっかり意識して声をだす。
パ：口びるを閉めてから“パ”と言う
タ：舌で上顎をこすって“タ”と言う
カ：喉を 1 回閉めて“カ”と声を出す。
ラ：巻き舌にして“ラ”と声を出す。