

10分間でわかる

「越前 つるかめ体操」

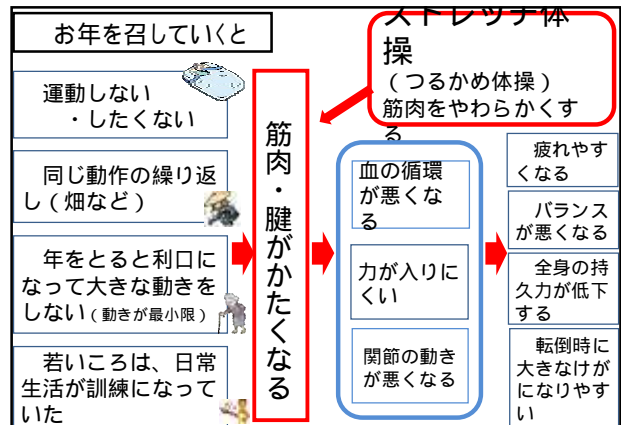
福井県健康管理協会
作業療法士 釣部 雄史

やってみよう

- 深呼吸
- 肩の上げ下げ
…肩のコリをほぐしましょう
- 体の回旋
…腰のまわりの筋肉をほぐす
- 足踏み…全身の血のめぐりを良くしましょう
- つま先上げ・かかと上げ
…足先の血液を戻しましょう



体の変化



一番先に弱ってくる動き・筋力

動き

回旋運動
(ねじり)
首、体幹など



筋力

お腹、背中
(腹背筋)
太ももの前
(大腿四頭筋)



対象

体操で効果がある人 体操をやらないといけない人

運動をあまりしていない人
これから運動しようと考えている人
少し運動したときに次の日に痛み
・疲れが残る人

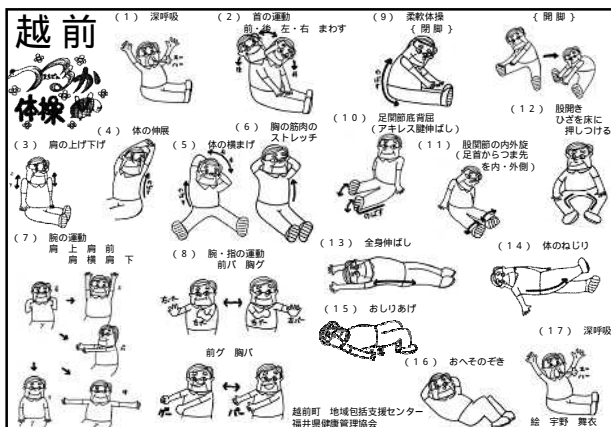
畑仕事が日課の人
誰にでも効果がある
…若いうちから運動習慣



なぜ



つるかめ体操？ (ストレッチ)



どんな体操がいいのか？

出来る(続けられる)5条件

いつでも
どこでも
1人でも
物品いらず
効果がわかりやすい



つるかめ体操と同時 に行うとより効果があること

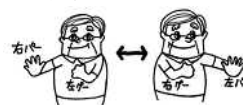
* 体操(つるかめ)の基本

- ・笑う
- ・大きな声を出す
- ・会話をする
- ・指を動かす
- ・体を動かす(伸ばす)
- ・少しづつ続ける(習慣にする)
- ・地区、町内の行事にはまず参加する(歩く)



やってみよう 腕・指体操

前(伸ばした手)がパ
・胸(曲げた手)がグ



前(伸ばした手)
がグ
・胸(曲げた手)
がパ

まとめ：越前つるかめ体操

種 目 : ストレッチ体操・・・筋肉・腱を伸ばす
一番軽い有酸素運動

参加人数 : 1人から何人までもOK
・・・場所に余裕があれば

場 所 : 部屋の中(畳1畳分のスペース)
・・・雨の日でもOK

頻 度 : 毎日・・・最低週3回・いつでもどんなときでも

時 間 : 20分ぐらい・・・ばらばらでもOK

費 用 : 無 料・・・経済的

物 品 : 必要なし・・・やめても無駄にならない

効 果 : てきめん・・・個人差あり

注意点 : (1) けっして無理をしない、
(2) はずみや反動をつけない
(3) 呼吸を止めないで、ゆったりした気分で行う

最後に



日常生活



の中に運動を

年だから仕方ない
は、言わないように
新しいことに、
どんどん取り組もう

終了