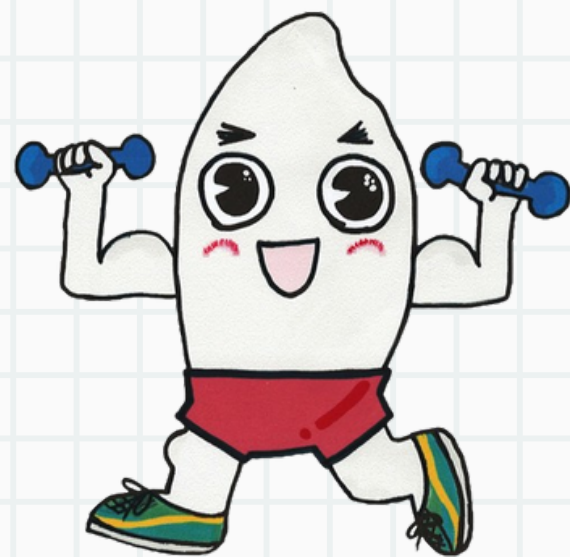




ダイジェスト版

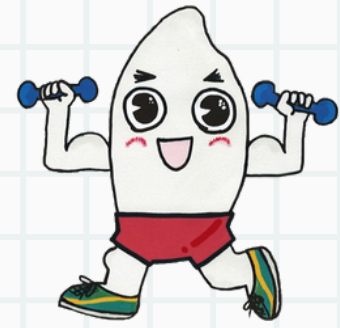
健康は自ら！今から！仲間から！

ライスパワー体操



ライスパー

問合先：高齢者支援課介護予防係 0164-26-2644



ライスパワー体操とは...?

深川市立病院の作業療法士が考案した
オリジナルの体操です。動作をスムーズに
することや、痛みの予防等に大切な筋力が
鍛えられるメニューが組み込まれています。

スライドの順番で
行うとより効果的!!
健康長寿を目指して
がんばりましょう!!

※強い痛みがあったり体調不良の場合はやめましょう

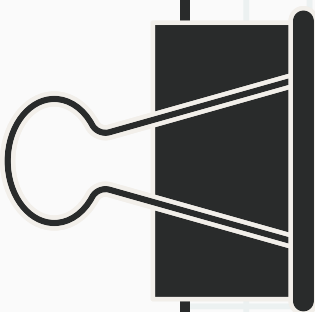
用語の解説

※ 2拍 「1-2 , 1-2」とゆっくり数える

※ 4拍 「1-2-3-4 , 5-6-7-8」とゆっくり数える



深川市立病院
作業療法士 赤松先生



運動メニュー

01 首のストレッチ

02 肩の体操

03 体をひねる運動①

04 体をひねる運動②

05 脳トレ

06 転倒予防①

07 転倒予防②

08 転倒予防③

筋力をつけたり
体の柔軟性を養うのに
ぴったりの運動です♪



01

首のストレッチ（各3回）

上・下

1



左・右



回す

2



- ① 肩を下げてゆっくり4拍で首を上・下・右・左に倒して伸ばします
- ② 4拍でゆっくり大きく回します

02

肩の体操（各3回）

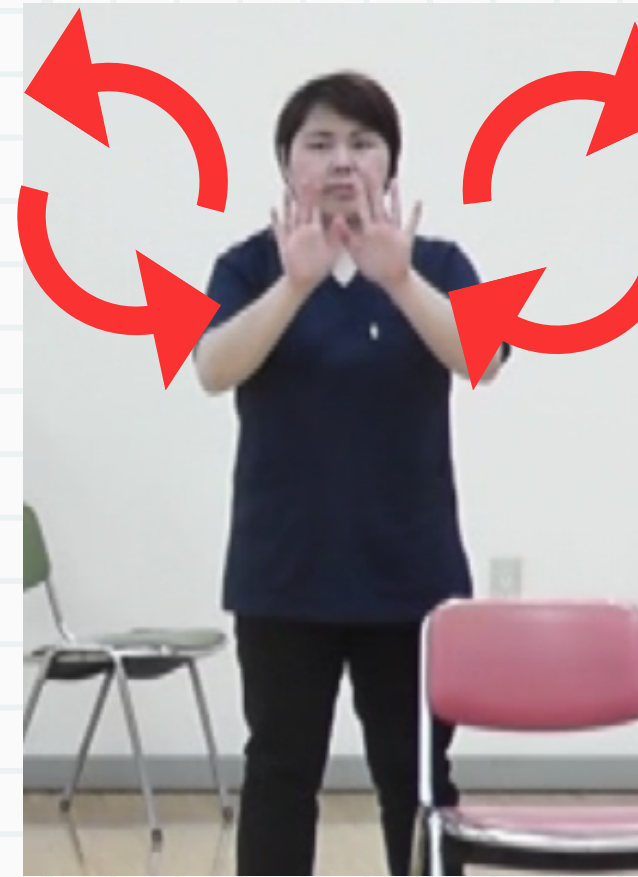
1

上・下

2

窓を拭くように大きく回す

肩の上げ下げは
はっきりと！！

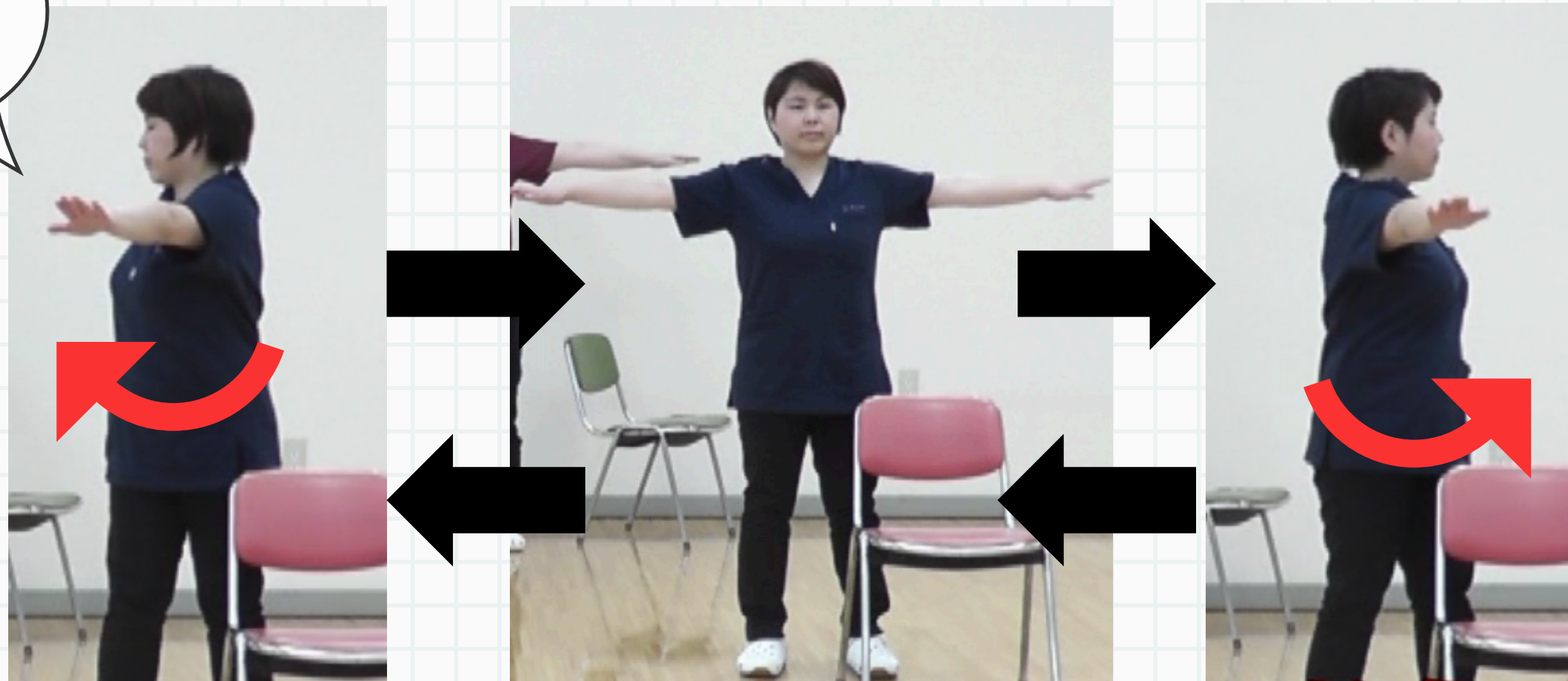


- ① 肩を2拍ですくめ、2拍でストンと下ろします
- ② 4拍でひと回しします。肩甲骨を大きく動かすことを意識しましょう

03

体をひねる運動①（3回）

「フー」っと
息を吐く！



足を肩幅に開き、手を横に伸ばして4拍で体を左右にひねります

※首や手だけの動きにならずに、体を大きく動かしましょう！

04

体をひねる運動② (3回)

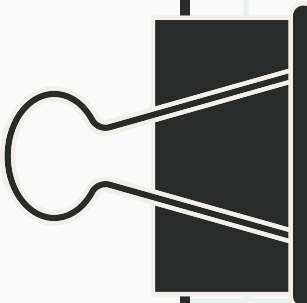


息を長く吐くのが
ポイントです!



足を肩幅に開き、4拍で体を左右に倒して脇腹を伸ばします

※首や手だけの動きにならずに、しっかり脇腹がのびているのを意識しましょう



05

脳のウォーミングアップ

いち、に！
いち、に！

1



2



親指と小指を同じ方向に出す運動を10数えながら行います
※間違えてもいいので、リズムにのってやってみましょう

06

転倒予防① (5回)

太ももとお尻を
強くします！



1



2



4拍でゆっくり腰をおろし、4拍でゆっくり戻ります

※腰をおろす際、膝がつま先より前に出ないようにしましょう

07

転倒予防② (5回)

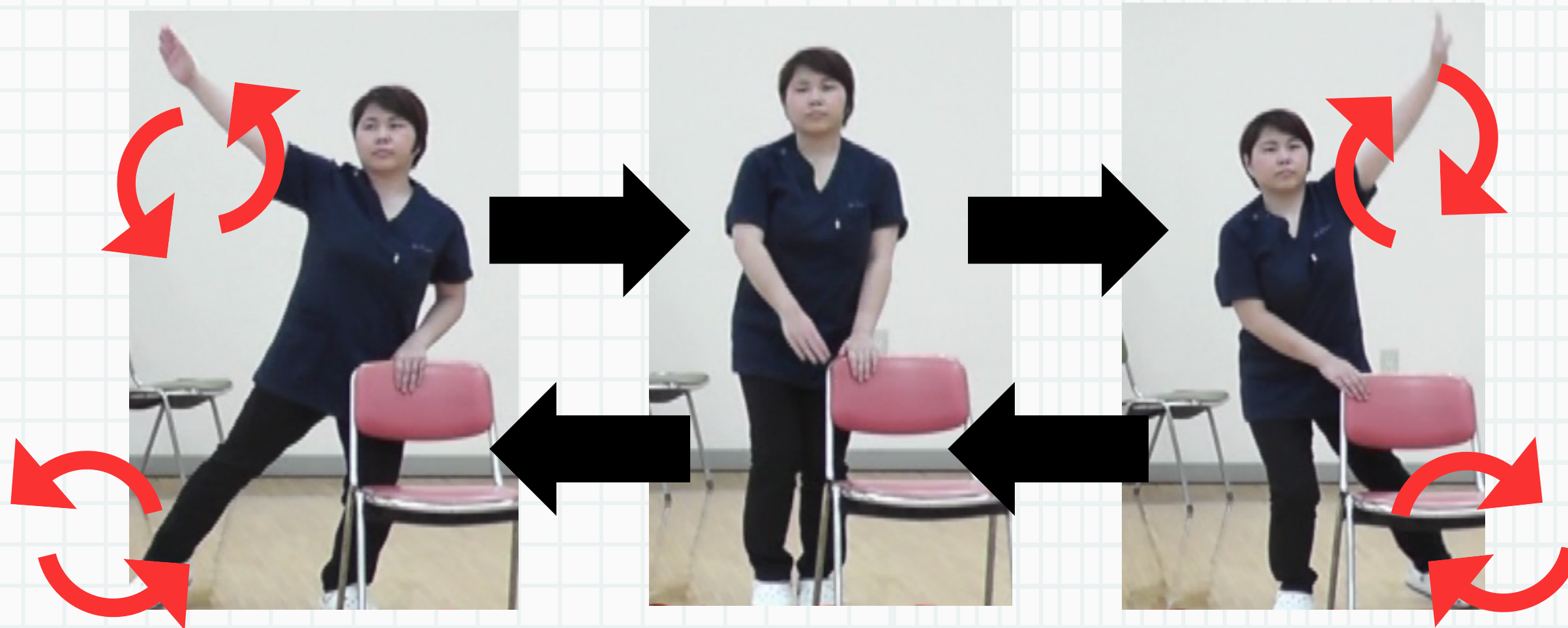
お腹とお尻に
力をいれます！



右足を前に上げた状態で4拍カウントし、5で足を床に付けず
後へ移動して8までカウントします。5回続けて行ない、左足も同様に
行ないます

07

転倒予防③ (5回)



4拍で手足を大きく外側に回し、片足でバランスを保つ運動を
左右交互に行います

※軸足の膝を軽く曲げて、やってみましょう



まずは、やってみましょう♪

ライスパワー体操が動画でできるDVDもあります！
ご興味がある方は下記までお問い合わせください！



問合先：高齢者支援課介護予防係
0164-26-2644

