

# 体操前のチェックポイント



©菊川市

## 1. 体操を始める前に健康チェックをしましょう

- 血圧がいつもより高い、または低い
- 熱や頭痛、動悸、息切れがある
- 関節の腫れや痛みがある
- 長期に便秘や下痢が続いている



気になる症状があるときは、体操をお休みするか、無理のない範囲で行うようにしましょう。

## 2. 体操をする時の注意

- ① 座位・・・背すじを伸ばす、イスの背にもたれない
- ② 立位・・・支えを持つ（安全のため）
- ③ 回数・・・自分の体力に合わせて増やす、または減らす
- ④ 体操のコツ



1) 使う部位を意識する

2) 呼吸を止めないよう声を出して数える

## 菊川いきいき体操

菊川いきいき体操は、いつまでも元気でいるために地域の集まり等でみなさんが実施できるように、と作成した体操です。菊川市立総合病院リハビリテーション科のみなさんに考えていただきました。体操の指導を御希望の団体は、出行政講座として実施しておりますので、以下の問い合わせ先へ御連絡ください。

グループで行う時におススメの流れ

準備体操は【きくがわ体操】

毎回やろう 基本運動

からだの状態に合わせて体操を選ぶ

- ・ゆったり体操（上半身のストレッチ）
- ・足の運動（ロコモ予防）
- ・腰まわりの運動（腰痛対策）
- ・バランス運動（転倒予防）
- ・しょうじょう床上でできる運動（畳・布団の上）

(5分)

(7~10分)

(1コースにつき 7~10分)

整理体操で筋肉をリラックス

慣れてきたら  
こんなやり方  
もあるよ！



仲間と一緒に  
やりたいね

(7~10分)

問い合わせ先:菊川市長寿介護課 0537-37-1254

(令和2年3月作成)