

健康でいきいきとした生活を送るために



のすっこ体操

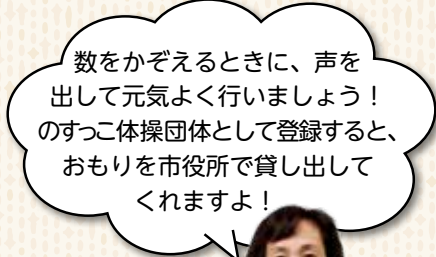
問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当(内線2672)

「のすっこ体操」は、理学療法士が考案した、手首や足首に重りをつけてゆっくり上げ下げするだけの簡単で効果のある筋力運動の体操です。

介護予防の取組として高知市が実践したものが「いきいき百歳体操」として全国に広がり、各市町村でオリジナルの名称で実施されています。現在、本市では「のすっこ体操」として市内の31団体が介護予防に取り組み、各地域でいつまでも若々しく元気に活動しています。

原則65歳以上の方が対象で、地域の皆さんの自主的な運営により、自治会などで実施しています。

自宅でも椅子があればできますので、ぜひお試しください。



のすっこ体操の前後に各2回ずつ

準備体操と整理体操も忘れずに！

① 深呼吸



鼻から息を吸いながら、両腕を上げます。その後、口から息を吐きながら両腕を下ろします。

④ 前曲げ・後ろ曲げ



8カウントで体を前に倒し、倒した状態で8カウントする。体を後ろに反る時、反った状態でも同様に。

② 肩と脇腹を伸ばす運動



上げた手を反対側に倒し、腕・体を傾ける。8カウントで傾け、傾けた姿勢で8カウントする。

⑤ ひざうら伸ばしと胸広げ



8カウントで体をつま先に向けて前に倒す。倒した状態で8カウントする。両手を開き上を向く時、上を向いた状態でも同様に。

③ 身体をひねる運動



軽く両腕を前に上げ、腕を体に巻き付けながら後ろを向くようにひねる。8カウントで体をひねり、ひねった姿勢で8カウントする。

⑥ 深呼吸



鼻から息を吸いながら、両腕を上げます。その後、口から息を吐きながら両腕を下ろします。



やってみよう! のすっこ体操

① 腕を前に上げる



【効果】
物を持ち上げるときに楽になる

8カウントで上げ、8カウントで下げる

② 腕を横に上げる



【効果】
物を持って歩くときに楽になる

8カウントで上げ、8カウントで下げる

③ 椅子から立ち上がる



【効果】
トイレや椅子からの立ち上がり
が楽になる

1カウントで背もたれに寄りかかり、2～4カウントで元に戻します。5～8カウントで立ち上がり、8カウントかけてゆっくり座ります。

ひとつの動作はそれぞれ
5～10回ずつゆっくり行いましょう

④ ひざを伸ばす・足首を反らす



【効果】
ひざの痛みの
予防、つまづき防止

1～7カウントでひざを伸ばし、8で足首をそらします。8カウントかけてゆっくり戻します。

⑤ 脚を後ろに上げる



【効果】
歩きが早くなり、
転びにくくなる

8カウントで上げ、8カウントで下げる

⑥ 脚を横に上げる



【効果】
安定して歩ける
ようになり、転
びにくくなる

8カウントで上げ、8カウントで下げる

市ホームページでは、
動画を紹介しています



まちの話題

広報取材で撮影した写真をさしあげます。
(ご本人が写っているもの。お一人様1枚) 問 秘書課：内線2013



100歳！ますますお元気で

100歳を迎えられた今野七郎さん（大正9年5月12日生・原馬室）、唐橋シゲノさん（大正9年5月15日生・下忍）をお祝いしました。

5月27日現在、市内で100歳以上の方は57人います。これからもどうぞお元気で



今野七郎さん



唐橋シゲノさん

