

ウイルスに負けるな！

## 狭山いきいき百歳体操は永遠に不滅です！号

狭山百歳体操応えん団

この期間をプラスに！

現在、多くの通いの場が休止となっております。私たち狭山の理学療法士は応えん団の一員としてこのピンチ？！をチャンス!!に身体の動きを保つ事を考えた体操を皆様に紹介します！この休止間を体の動きを整えるチャンスとしていきたいと思っております！

いきいき百歳体操と**合わせて**自宅で行ってください！皆さんが健康を保ちまた通いの場で再開できる日を応援団一同待ち望んでいます！

足元を整える体操（出来るものだけでいいです）

### 足指マッサージ

足指を1本1本ほぐす。特に指の側面、爪の脇をぐりぐりと。



### 足指ほぐし

手指を1本ずつ絡ませて、もう片方の手は土踏まずを固定。足指を曲げたり伸ばしたり、捻ったり。



### 踵まわし

足首が動かないように、一方の手でくるぶしあたりを固定。もう一方の手のひらで踵を包み込むように圧をかけ、ゆっくり踵をまわす。踵はあまり動かないので、少し動けばOKです。



### 足裏たたき

くるぶしの真下をスネの骨に響かせるように叩きます。



※各項目1分ずつを目安に、痛みがある方は無理して行わず、少しずつ範囲を広げていきましょう。

股関節を整える体操（股関節の手術やケガをされている方はやめてください）

### 股関節たたき

股関節の中央（コマネチラインの真ん中のくぼみ）を響かせるようにトーントーンと叩く。



（股関節の意識づけ）

## 股関節スクワット

両手を股関節の中央に置く。  
スネが床に垂直になる位置に置きます。  
股関節から曲げるように前足に体重をかける。  
体重をかける位置はくるぶしの真下です。  
5秒で倒して、5秒で戻すようにゆっくりと行うと効果的。  
おしりの付け根や太腿に力が入る感覚があるとGOODです！少しお尻があがる位でOKです！



※膝が内側に入ったり、腰・背中が曲がらないように注意してください。

※ストレッチ等は呼吸を止めずに、20秒。週に最低2回、時間があるときは2〜3セット行うと効果的です。股関節スクワットは始めは5回くらいから、慣れてきたら徐々に回数、セット数を増やしてみましょう。

## ダイナミックフラミンゴ療法

1分間の片足立ち、1日3回（朝・昼・晩）で大腿骨に53分間の歩行と同じ位の負荷量を与えられます！



### 《注意事項》

上記運動の注意点は狭山いきいき百歳体操と同様です。できる範囲で行ってみてください。全部やらなくていいです。やれるものを選んで継続できるようにしてください。



『通いの場』  
再開に向けて私達も  
一緒に応援してます！

