

介護予防 しめかめ体操

「うさぎとかめ」を歌いながら、無理ないペースで続けましょう

① 開眼片脚立ち 右

転倒予防のため机やイスなどにつかましながら行いましょう。



♪ もしもしかめよかめさんよ～

② 開眼片足立ち 左

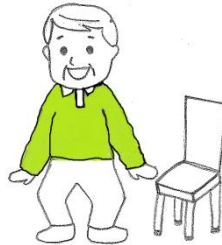
床に置かない程度(約5cm)に片足を上げます。



♪ 世界のうちでお前ほど～

③ スクワット

深呼吸するペースで2回繰り返します。椅子や机等でバランスを取りながらしても良いです。



♪ 歩みののろい者はない～

④ その場足ふみ

机や椅子でバランスを取っても良いですが、出来る方は、腕も一緒に振りましょう。



♪ どうしてそんなにのろいのか～

歌うリズムをゆっくりにしたり、3番まで歌うなどするとより効果的です

うさぎ と かめ

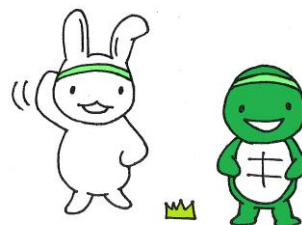
1番 もしもし かめよ かめさんよ
せかいのうちで おまえほど
あゆみの のろい ものはない
どうして そんなに のろいのか

2番 なんと おっしゃる うさぎさん
そんなら おまえと かけくらべ
むこうの おやまの ふもとまで
どちらが さきに かけつくか

3番 どんなに かめが いそいでも
どうせ ぼんまで かかるだろ
こころで ちょっと 一ねむり
グーグーグーグー グーグーグー

★ 痛みを感じた時は運動を
中止し、医師に相談しま
しょう。

★ 無理せず、自分のペース
で行いましょう。



「しめかめ体操の効果」

- ① 開眼片足立ちは太もも(大腿四頭筋)の筋力やバランス力アップの効果があります。
- ② スクワットは足全体の筋力やバランス力のアップに効果があります。
- ③ 運動を続けることで、転びにくくなったり、歩きやすくなったりします。