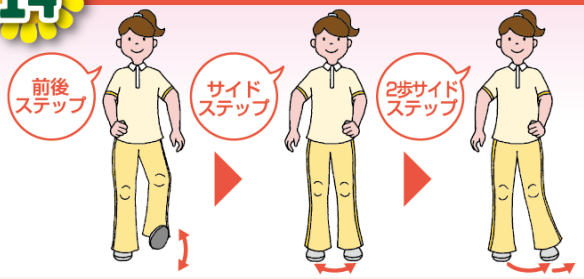
14 バランスステップ



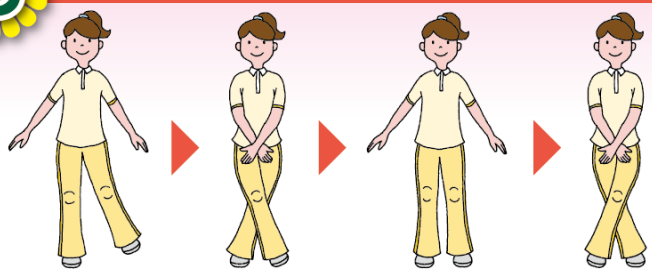
●まず、その場で足踏みをしましょう。

前後ステップ
- 「1」で右足を前に出し、「2」で左足をそろえます
- 「3、4」で元に戻り、「5、6、7、8」はその繰り返しです
- 左右2回ずつ行います

サイドステップ
- 「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
- 「3、4」で元に戻り、「5、6、7、8」はその繰り返しです
- 2回行いましょう

2歩サイドステップ
- 「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
- 「3」でさらに右足を横に出し、「4」で左足をそろえます
- 「5、6、7、8」で元に戻ります
- 2回行います

15 交叉歩き

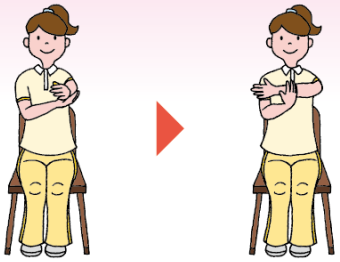


- 「1」で右足を横に出し腕を開きます
- 「2」で左足を右足に交叉させ腕も交叉させます
- 「3、4」はその繰り返しです
- 「5、6、7、8」で左足から交叉歩きで元に戻ります
- 2回行いましょう

ポイント 足と手が連動するようにバランスよく行いましょう

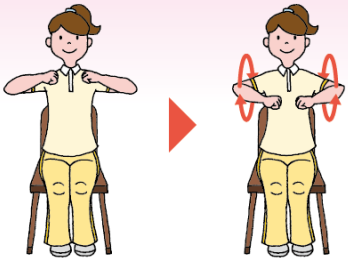
整理体操

16 肩・肘のストレッチ



- 右手を前に出し、左手で右肘を持ち、「1、2、3、4」でゆっくり引き寄せます
- 「5、6、7、8」で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います

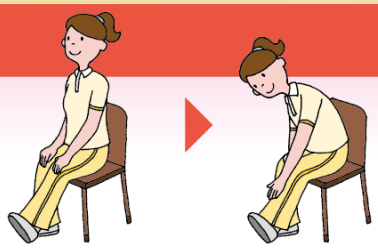
17 腕・肩まわし



- 両肘をまげて腕を肩の高さにあげ、肘を大きく後ろからまわします
- 「1、2」で一周し、続けて「3、4、5、6、7、8」も同じように行います
- その後前まわしを行います

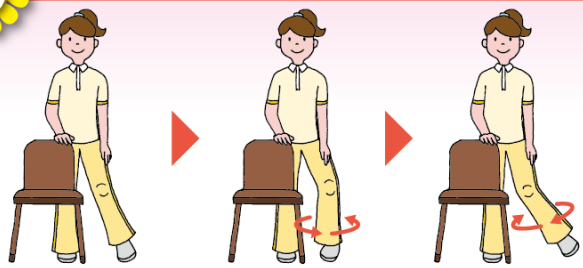
ポイント 肘が円を描くように動かしましょう

18 ふともも裏のストレッチ



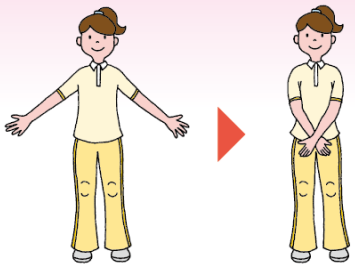
- 右足を1歩前に出して踵をつけ、つま先を立てて、右膝を伸ばします
- 左手で右膝を押さえながら、右手を脛から足首に「1、2、3、4」と近づけて膝の裏を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います

19 足首まわし



- 右足を1歩横に出し、つま先を地面につけたまま、足首を外側に大きくまわします
- 「1、2」で一周し、続けて「3、4、5、6、7、8」も同じように行います
- その後内側まわしを行います

20 深呼吸



- 背筋を伸ばして両手を広げながら、大きく息を吸い込みます
- 腕を閉じながら、しっかり息を吐きます
- 2回行います

ポイント 吸う時間より吐く時間を倍の時間をかけて行いましょう

作成 北九州市 保健福祉局
令和6年7月 第7版

問い合わせ先 北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター
TEL093-522-8765・FAX093-522-8773