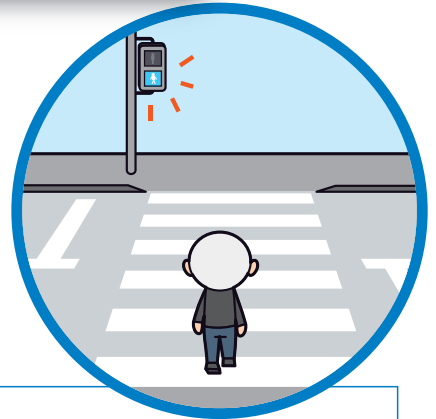


交通安全 レインボー体操

レインボー体操は、昭和58年に開発した体操で、考案者である二村ヤソ子先生のリハビリ体験から生まれました。心臓に負担をかけずにできるやさしい動作なので、体力に自信のない方でも安全に続けることができます。

＼手軽に／ 実践 歩行能力を高め 転倒を予防する運動

高齢になると、若いころに比べて歩行速度が遅くなります。道路横断中に信号が変わって、あわてて転倒するなどの危険な場面も。脚の筋力を強化し大腰筋を鍛え、またバランス能力を身につけて転倒予防をはかりましょう。



高齢者の行動例

歩行者	<ul style="list-style-type: none"> ●車の速度、距離判断が不正確 ●歩行時にバランスを崩す ●転倒する ●歩幅が狭い ●視野が狭くなる ●反応時間低下
ドライバー	<ul style="list-style-type: none"> ●ブレーキ等の足首によるとっさの操作ミス ●判断力の低下 ●視野が狭くなる

椅子にすわって①～③までを1セットとして2セット

①

膝に手をあて左右交互にゆっくり持ち上げる
(8秒間)

②

膝のうしろに手をあて左右交互に伸ばす
(8秒間)

③

お尻歩き(4回)・休憩(4秒間) 2回

立って①～④までを1セット

①

両手を左右に広げ、片足を前にあげ、バランスをとる
(8秒間)

②

反対(4秒間)

③

両手を左右に広げ、片足を横にあげ、バランスをとる
(4秒間)

④

反対(4秒間)