

SLOC通信-104

APR.27,2017 — 「介護予防体操」 —

SLOC宮田重樹先生監修/大阪府富田林市制作のマニュアルムービーを「ロコモコーディネーター専用ページ」に掲載しました。

http://sloc.or.jp/?page_id=4633

ロコモコーディネーター専用ページ

パスワード：sloc1c

市町村介護予防事業「運動器機能向上プログラム」対応で利用者個々の状態に合わせて宮田先生が考案したものです。ご自由にご使用ください。

*なお効果的に訓練を行うために

- ・「片脚立ち」

脚を上げた方の手で体を支える。（本編では逆になっています。）

- ・「スクワット」

膝がつま先より前に出ないようにするため、お尻を後ろに引くイメージをもつ。

以上周知徹底をお願い致します。

1.介護予防体操

- A 重度（運動強度 弱）
- B 中度（運動強度 中）
- C 軽度（運動強度 強）

2.腰痛体操

3.膝痛体操