

バランス&ストレッチ バージョン



札幌市介護予防センターイメージキャラクター
「かよるん」

イスにつかまっても、
イスに座っても出来ます!



① 大きく横曲げ
右・左 交互に2回ずつ



体幹の横曲げ
バランス感覚向上

② 大きくひねる
右・左 交互に2回ずつ



体幹の回旋
バランス感覚・水平に
保つ能力の強化

③ クラークポーズ
右・左 1回ずつ



重心移動をコントロール

④ 片脚スイング
右4回、左4回



下肢の柔軟
片脚でのバランス保持で
歩行能力向上

⑤ スロースクワット
4回



ゆっくり座れる能力を強化

⑥ クラークポーズ(③と同じ)



階段を昇り降りできる能力を強化

⑧ ハイタッチ(2回)
笑顔で!!!



体幹の回旋

⑩ クロスステップ
右・左 交互に4回ずつ



バランスを崩しても転ばない

⑪ またぎ脚
右・左 交互に4回ずつ



片脚でのバランス保持能力向上

⑫ ハイタッチ(7回)(⑧と同じ)



⑬ スマイルポーズ



⑨ ウェルカムポーズ



⑭ 深呼吸

