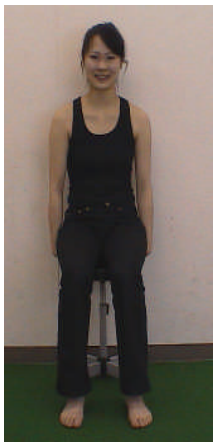
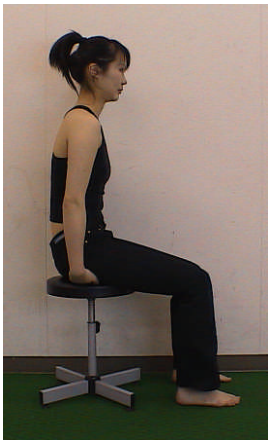
要介護とならないための古都式体操　坐位編

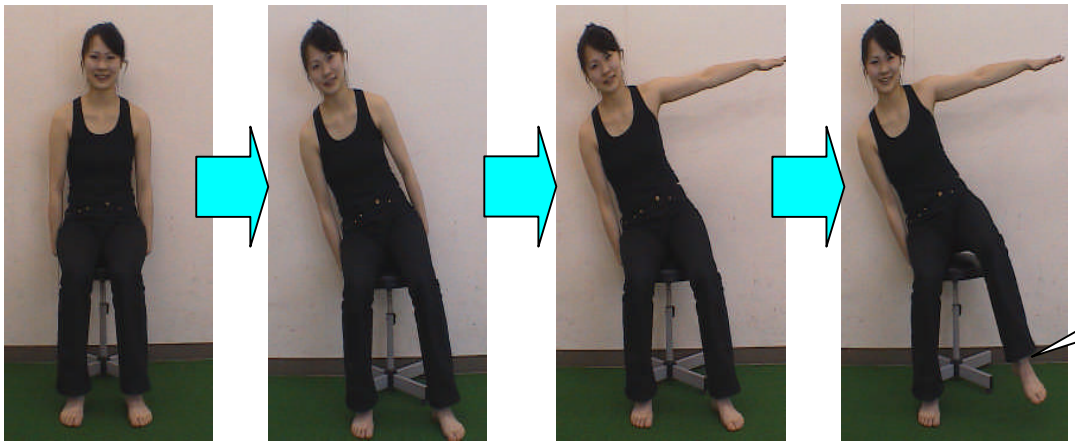
この体操は、古都の森（老健施設）と吉備国際大学（理学療法学科）の佐藤三矢ゼミとのコラボレーションによって開発されました。

1. 開始姿勢（意識→左右の坐骨）

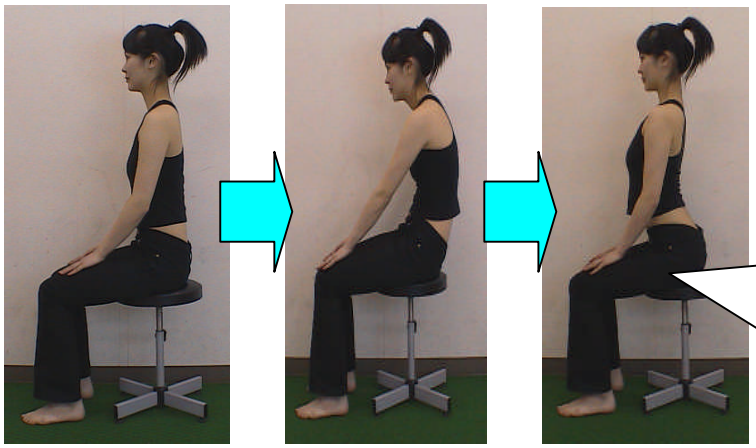
坐骨に体重が加わるのを感じましょう。手が痛いくらいに感じられますよね？

2. 左・右への重心移動を感じます（意識→片側の坐骨）



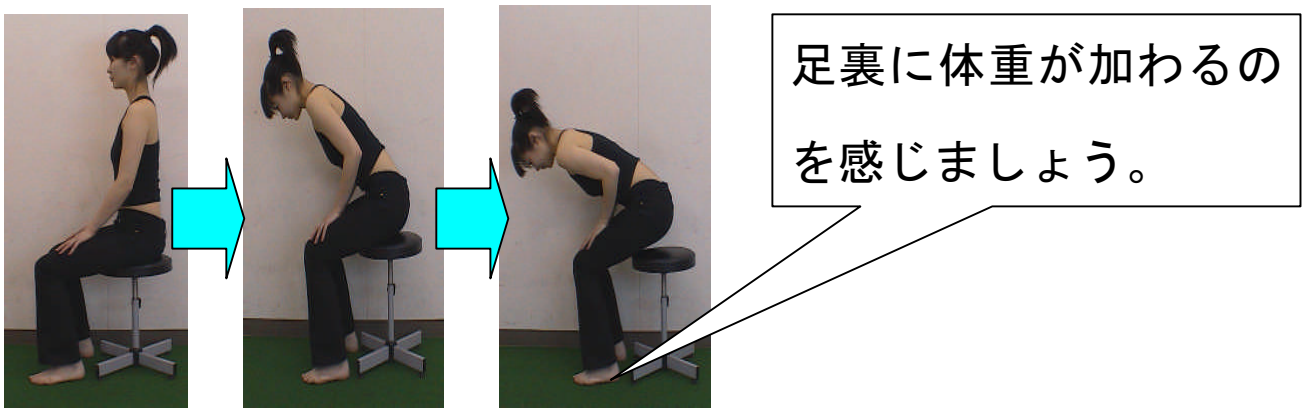
片脚を持ち上げられますか？？？

3. 骨盤を前・後へ傾斜させます（意識→左右の坐骨）

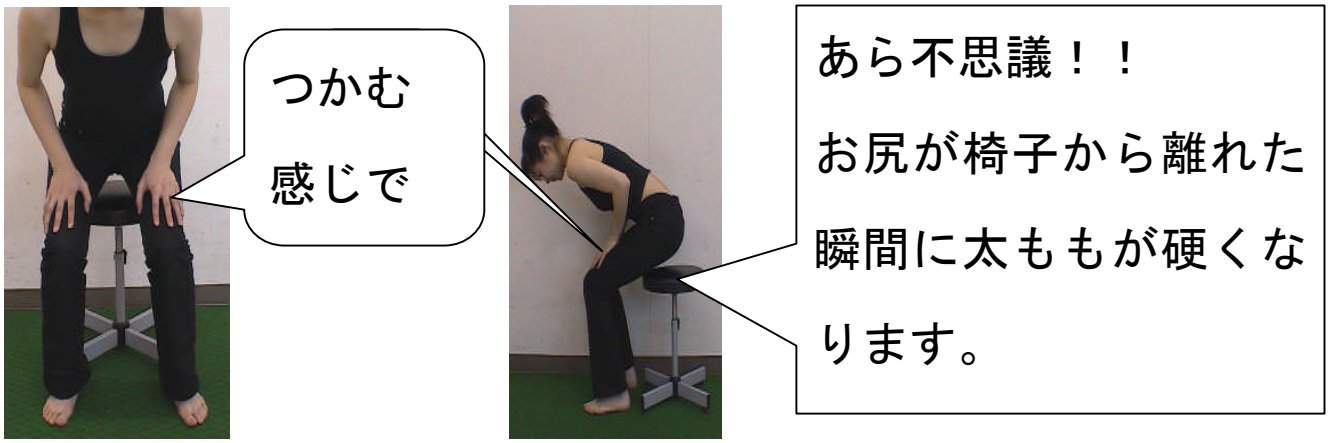


私たちが座った時には、坐骨（結節）への荷重が著しいのです。新しい発見ですよね。

4. 体重(重心)を前方へ移動します（意識→足裏）



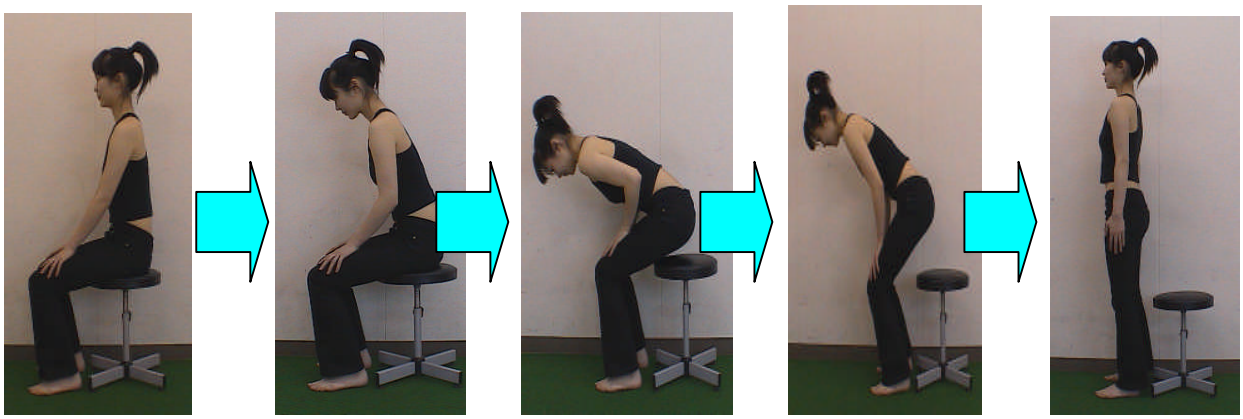
次に、太ももの筋肉が硬くなるのを感じます（意識→太もも前面）



ここでワンポイントレクチャーです。

★ この太もも前面の筋肉のかたまりは、大腿四頭筋と言います。
★ 体感していただいたとおり大腿四頭筋は、人間が重力に打ち勝って、立って移動するときには、きわめて重要な働きをします。
★ 大腿四頭筋は、椅子に坐って、膝を伸ばすと鍛えられます。
★ テレビを観ながらでも鍛えることが可能です！！

5. ゆっくり立ち上がります（意識→太もも前面・足裏）

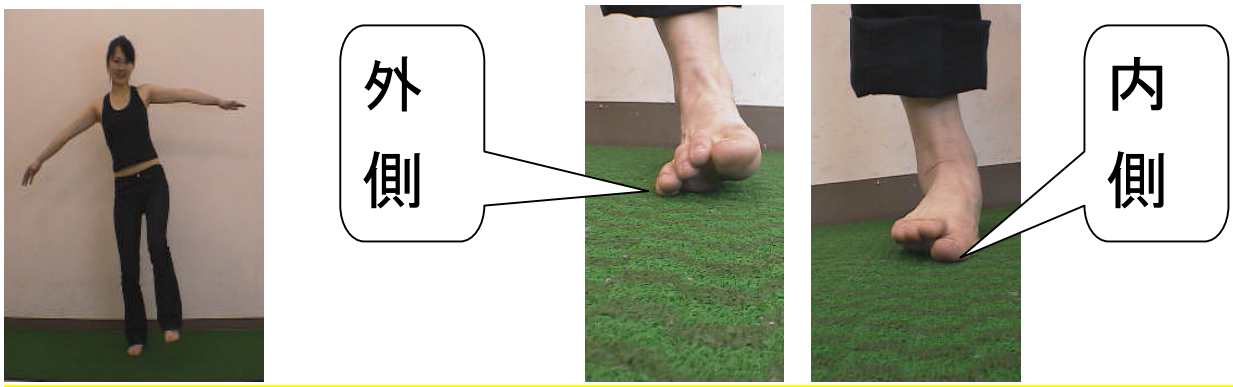


要介護とならないための古都式体操　立位編

立位編のコツは、スローモーションで動くことです！！

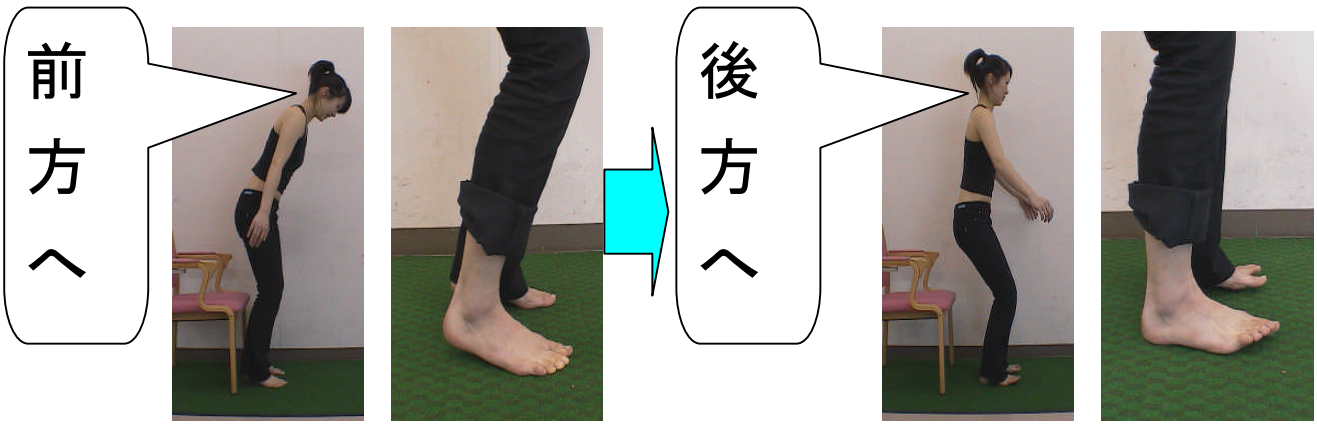
1.「やじろべえ」の状態で、ゆっくりと左右に重心移動

（意識→足裏の外側・内側）



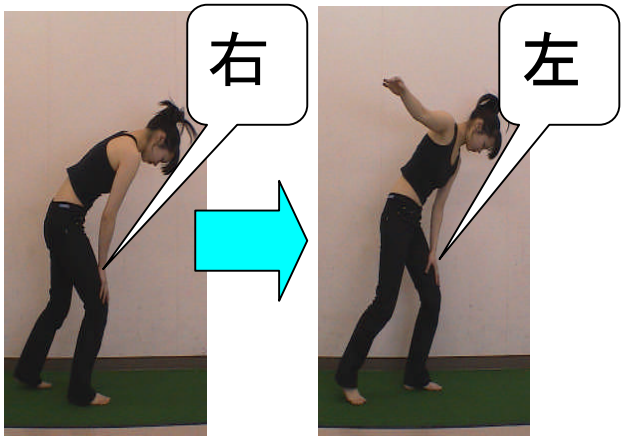
2. ゆっくりと前後への重心移動

（意識→つま先・かかと）



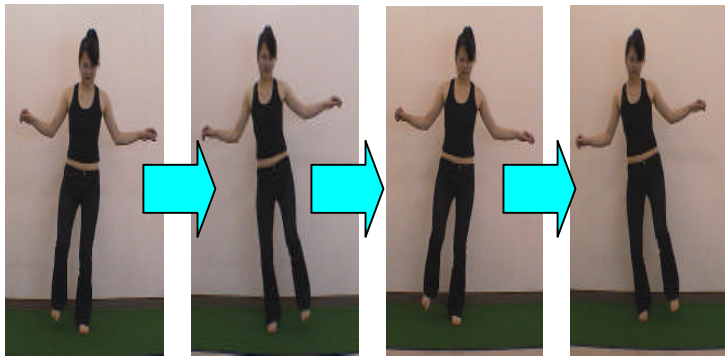
3. 片側下肢への充分な荷重

（意識→足裏・太もも前面）



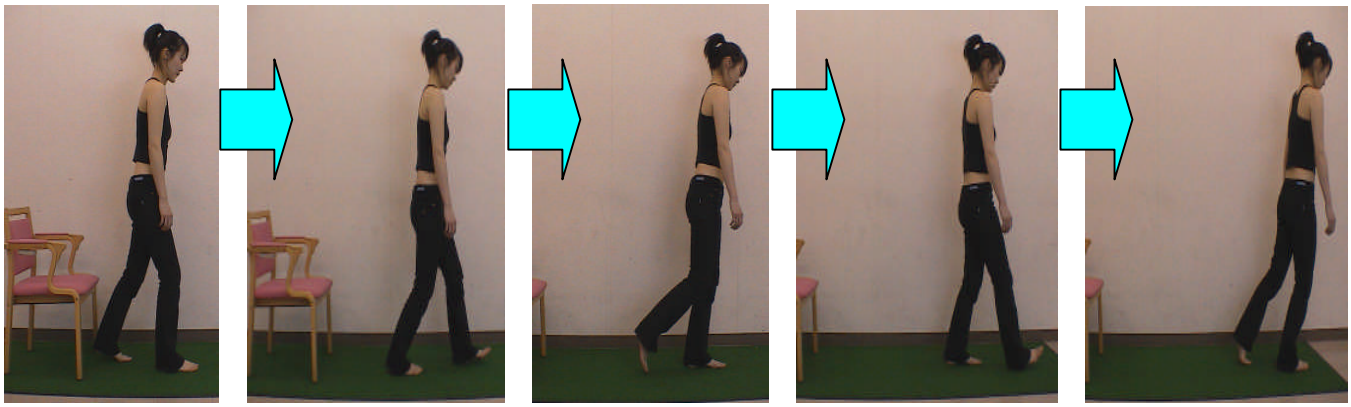
4. 左右交互のリズミカルな足踏み

（意識→足裏・太もも前面）



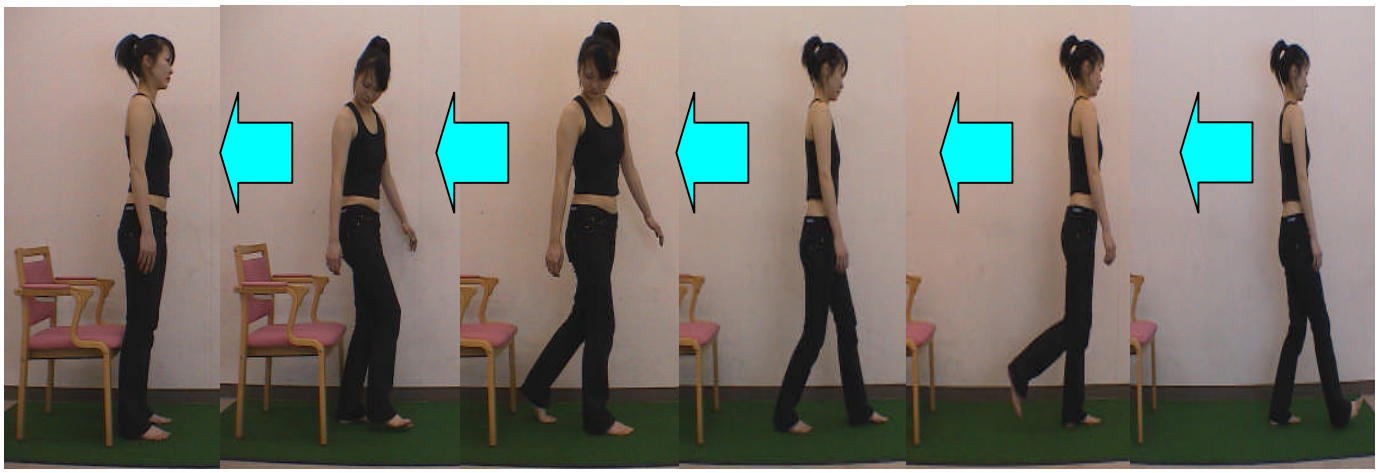
5. 前方へ 4 歩(右→左→右→左)ゆっくり移動します

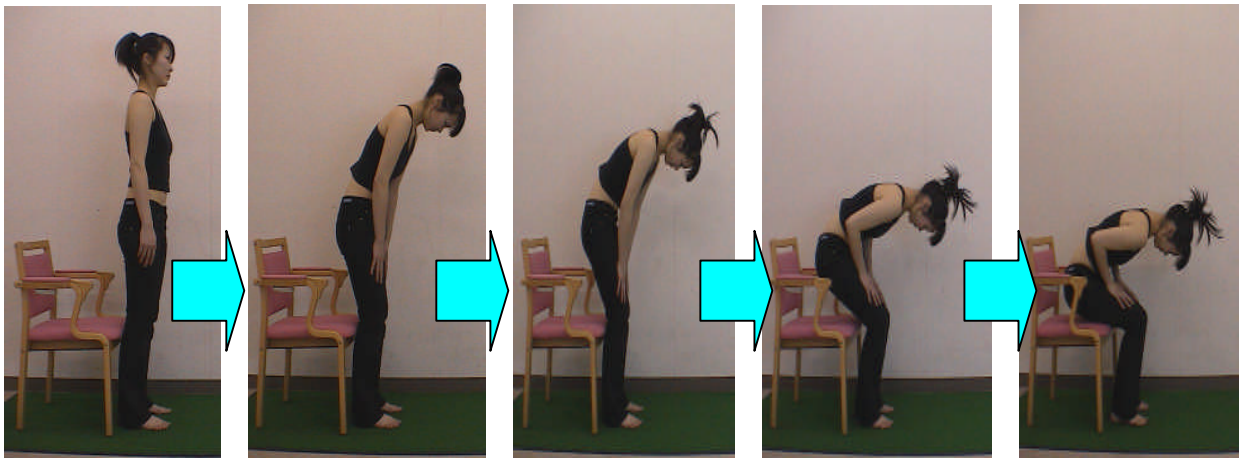
（意識→初心者は 足裏、上級者は 足裏 と 膝関節 ）



6. 後方へ 4 歩(右→左→右→左)ゆっくり移動します

（意識→初心者は 足裏、上級者は 足裏 と 膝関節 ）



7. ゆっくり座ります

（意識→足裏・太もも前面）