

サンQ体操

【みよし市民病院考案】

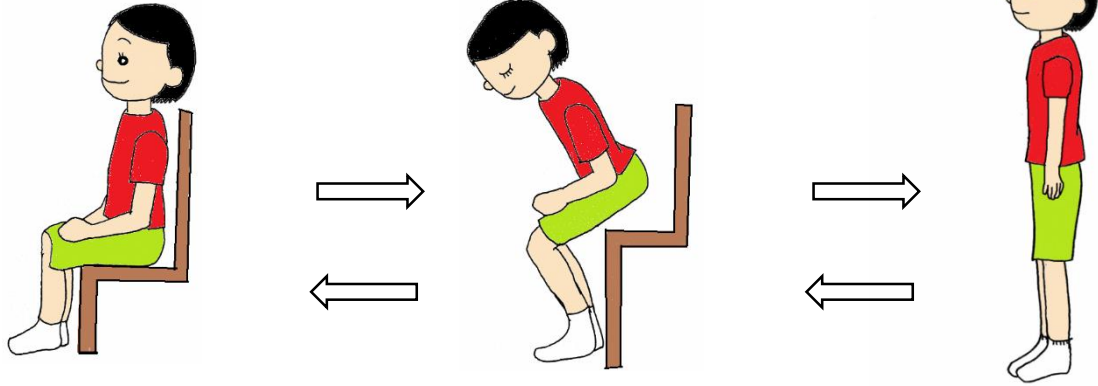
サンQ体操とは転倒を予防するための体操です。

筋力 バランス 二重課題能力の3(サン)個の機能を向上しQOL(生活の質)を高める体操です。イスと立位での運動が3つあります。各々1日1回行いましょう。

筋力

イスから立ちあがって座ります

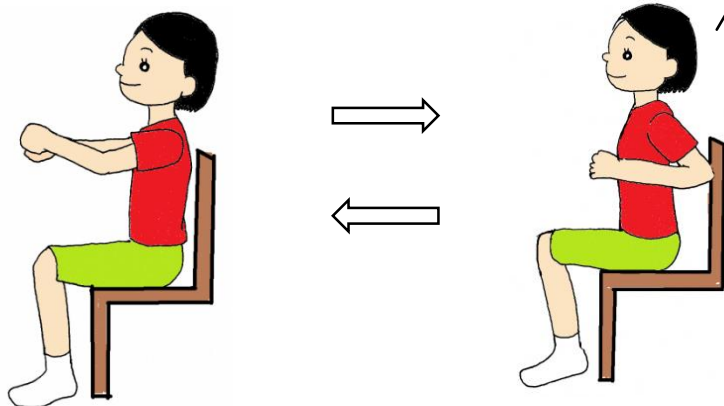
回数: 10~20回



バランス

両手をまっすぐ伸ばし胸を張りながら後ろに引きます

回数: 20回



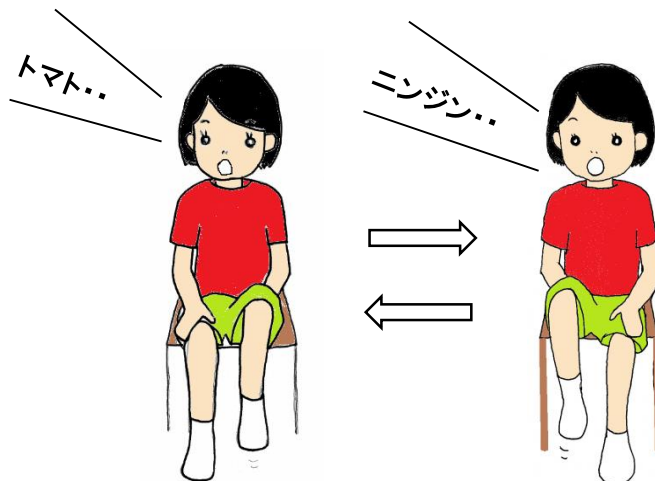
上に伸びる感じで行います

二重課題

①一定のリズムで足踏みし15個想起します

②10秒間できるだけ早く足踏みをして想起します

二重課題能力とは2つのことを同時に行う能力です。具体的には、おしゃべりしたり、考えごとをしたりしながら体を動かす能力です。この能力の低下が転倒に関係していると言われてます。足踏みをしながら課題を想起します。課題は自分で考えて行ってOKです。



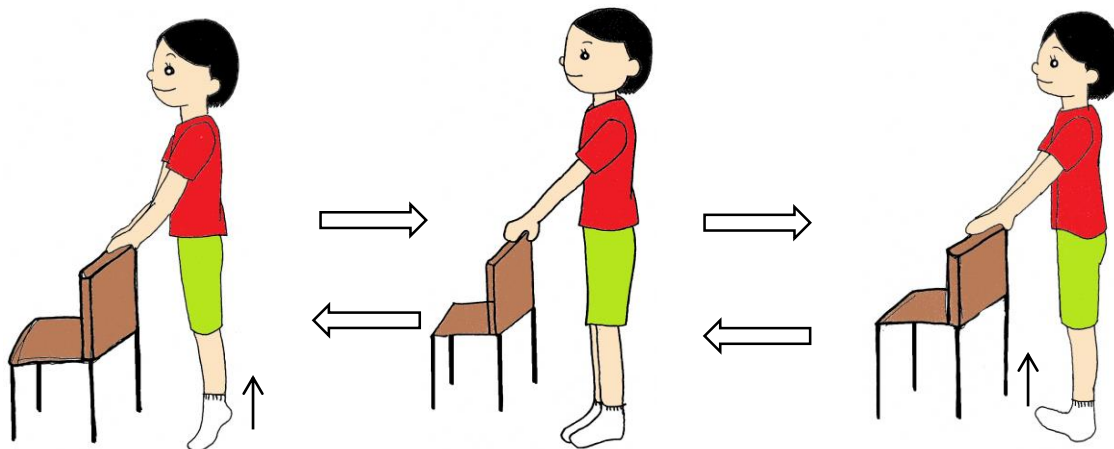
課題例

- やさいの名前
- 動物の名前
- 海の生き物の名前
- 冬に関係する物
- 100から順に7を引く

筋力

踵を上げ次につま先を上げます

回数: 20~30回



バランス 片足立ちでバランスをとります

左右30秒

不安定な方はイスや机につかまって
行いましょう
余裕がある方は、拳上している足で数字
(1.2.3...)を書いてみましょう



二重課題 横にステップしながら課題を想起します

20個想起するまでステップしましょう
課題は裏面を参考にして下さい

