

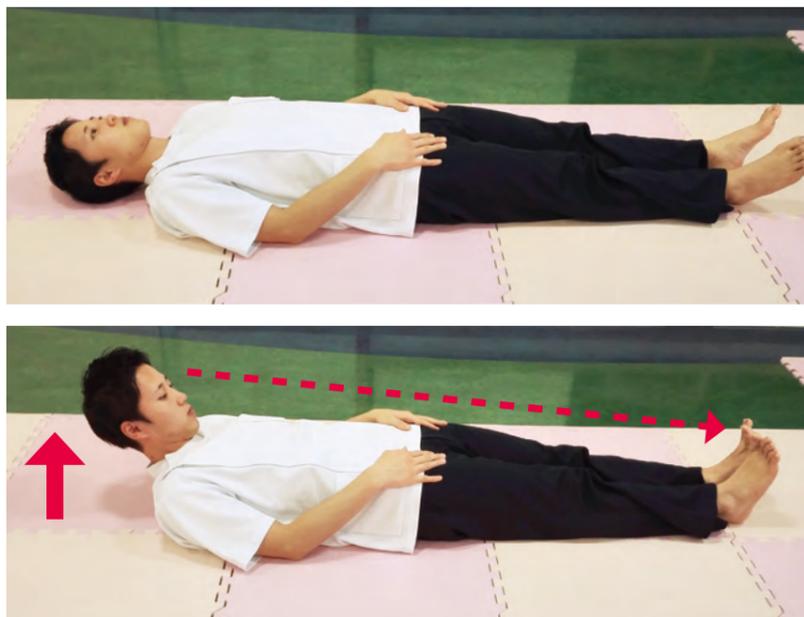
肺炎による死亡率は、がん・心疾患について第3位と増加しており、高齢者に多い病気の1つです。肺炎になると痰の増加や運動時の息切れなどの症状が出るため、動くことが辛くなります。そのため日頃から、肺炎を予防するために飲み込む筋肉や呼吸に関わる胸やお腹の筋肉を十分に動かし、鍛えておくことは重要となります。

# 肺炎 予防 体操

肺炎 予防 体操

\*痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう\*

## ① 飲み込む筋肉を鍛える その壱



枕を使わずに仰向けになり、リラックスします。両肩を床につけたまま、ゆっくり頭だけ上げてつま先を見ます。そのまま 30 秒～60 秒保持してゆっくりとおろします。

**ポイント** 頭を上げている間、息を止めないことです。

## ② 飲み込む筋肉を鍛える その弐



図のようにあごの下に親指を当てます。下を向くようにあごを下に引きます。それと同時に親指は上に力を入れて押し合います。押し合っている状態を5秒間保持します。5～10回。

**ポイント** あごと親指で押し合うイメージです。

## ③ 肩周りのストレッチ



片方の腕を挙げて体の前に伸ばします。もう片方の手で図のように外側から押さえます。息をゆっくり吐きつつ、押さえた肘を引き付けながら体を回します。

**ポイント** 反動をつけずに行います。

## ④ 背中ストレッチ



お腹の前で両手を組んだ姿勢から、息を吸いながら腕を前に伸ばして背中を丸めます。丸めきったら、ゆっくりと息を吐きながら体を起こして最初の姿勢に戻ります。

**ポイント** 大きなボールを持っているイメージで丸めます。

**裏面へ続きます** →



# 肺炎予防体操

## 上級編

肺炎予防体操

\*痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう\*

### ⑤ 胸のストレッチ



両手を腰の後ろで組みます。息を吐きながら腕を後ろに伸ばし体を反ります。

ポイント 腕を伸ばすときは、肩甲骨を閉じるイメージです。

### ⑥ 体の横の筋肉のストレッチ



片方の手を腰、もう片方の手を頭に添えます。息をゆっくり吐きながら、頭に当てた方の肘をゆっくり持ち上げます。体の横の筋肉を3秒程度伸ばします。息を吸いながら元に戻ります。

ポイント 肘を天井に持ち上げるようにします。

### 上級編

### ⑦ 足と体を鍛える



椅子のふちを両手で握ります。足首のところまで足を交差させます。下の足は上方向に持ち上げ、上の足は下方向に押し下げようとしています。息を吐きながら力を入れ5秒保持します。

ポイント 両足で上と下に押し合うイメージです。



椅子のふちを両手で握り、上に持ち上げる方向に力を入れます。両足は床を踏ん張る方向に力を入れます、息を吐きながら5秒間保持します。

ポイント 背筋をピンと伸ばします。息を止めないように意識します。

