

ふれあい体操 ～解説書～



スマホで確認

この「ふれあい体操」は、那須烏山市の
まちづくりチャレンジプロジェクト事業
を活用して作成しました。





解説書について

この度、那須烏山市リハビリ専門職会（ナスからリハ職会）では、市のまちづくりチャレンジ事業を活用して介護予防「ふれあい体操」**DVD**を作成しました。

急速に進む高齢社会の中、いわゆる不健康期間を短くして要介護や重症化を予防することが推進されています。健康寿命の延伸には生活習慣が大きく関わり、特に重要視されているのが**運動と社会参加**（人との交流）です。

この体操は、那須烏山市の疾病傾向や要介護要因を踏まえた本市オリジナルの内容となっています。自宅はもちろん、ふれあいの里やサロン等で効果的に活用いただけるように体操の解説書を作成しました。

シニア世代が元気で輝ける地域社会の実現に向け、この解説書が、地域の皆様の健康寿命の一助になることを願っております。



ナスからリハ職会
金枝 芳明



目次

柔軟編

① 呼吸筋ストレッチ	1
② 首回し運動	2
③ 肩の上げ下げ運動	3
④ 肩回し運動	4
⑤ 体側ストレッチ	5
⑥ 骨盤の前後傾運動	6
⑦ 骨盤の挙上運動	7
⑧ 骨盤回し運動	8
⑨ 内ももストレッチ	9
⑩ お尻ストレッチ	10
⑪ ハムストリングスのストレッチ	11
⑫ 股関節とふくらはぎのストレッチ	12
⑬ 体幹回旋ストレッチ	13
⑭ 深呼吸	13

筋力編

① 座って足踏み	14
② 口を開ける筋トレ	15
③ 声帯の筋トレ	16
④ えん下おでこ運動	17
⑤ 椅子ブリッジ	18
⑥ もも上げ（レッグレイズ）	19
⑦ 背筋運動（バックエクステンション）	20
⑧ 4分の1スクワット（立位）	21
⑧ 4分の1スクワット（座位）	22
⑨ サイドランジ（立位）	23
⑨ サイドランジ（座位）	24
⑩ かかと-つま先上げ（立位）	25
⑩ かかと-つま先上げ（座位）	26
⑪ サイドステップ&リーチ	27
⑫ 椅子立ち上がり	28

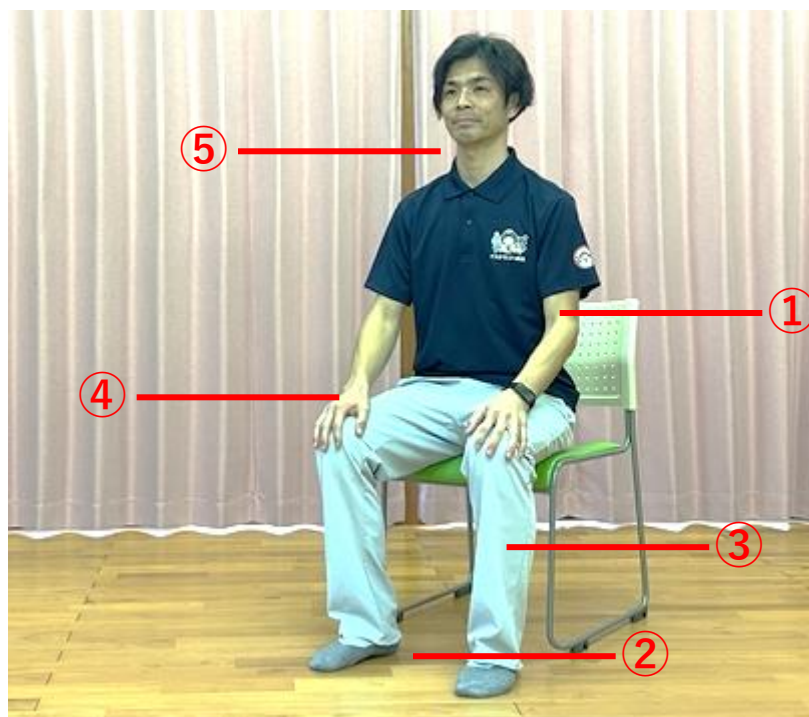
市民の歌

柔軟編

筋トレ編の前に、柔軟編を行うと効果的です。

『ふれあい体操』は良い姿勢で行うことが大切です。
体操を始める前に、姿勢の確認を行いましょう。

<体操の基本姿勢>



- ① 椅子の少し前に座り、背中をまっすぐにしましょう。
(背もたれには寄りかからない)
- ② 足は腰幅に開き、つま先は前に向け、
足の裏全体が床につくようにしましょう。
- ③ 膝から下が垂直になるようにします。
- ④ 両腕は楽にして、膝の上に置きましょう。
- ⑤ 肩の力を抜き、軽くあごを引いて顔はまっすぐ前に向きましょう。

① 呼吸筋ストレッチ (3回)

猫背や巻き肩の予防・改善効果

○ 運動とポイント

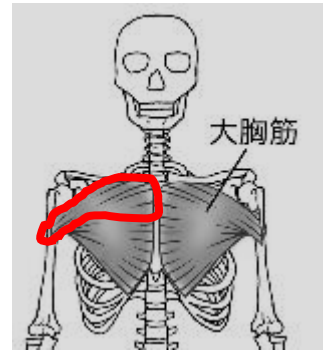
伸ばす筋肉



息を吸いながら
腕を後下方に伸ばし
胸を広げストレッチします。

肩甲骨を引き寄せるように
力を入れましょう。

斜め下



大胸筋(上部)



次に、息を吐きながら
頭を前に倒して
首の後を伸ばしましょう。

背中が丸まらないように
注意しながら、
お腹をのぞき込むように
力を入れましょう。



僧帽筋・菱形筋
頭板状筋



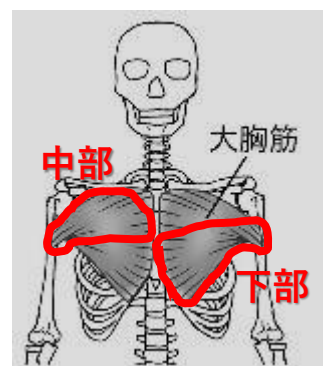
真横

2回目は
腕を真横に広げ後ろへ
伸ばします。



斜め上

3回目は
バンザイをするように腕を
上げて胸を広げます。



2回目:大胸筋(中部)
3回目:大胸筋(下部)

② 首回し運動（左右 各2回）

巻き肩や肩こりの予防・改善効果

○ 運動とポイント



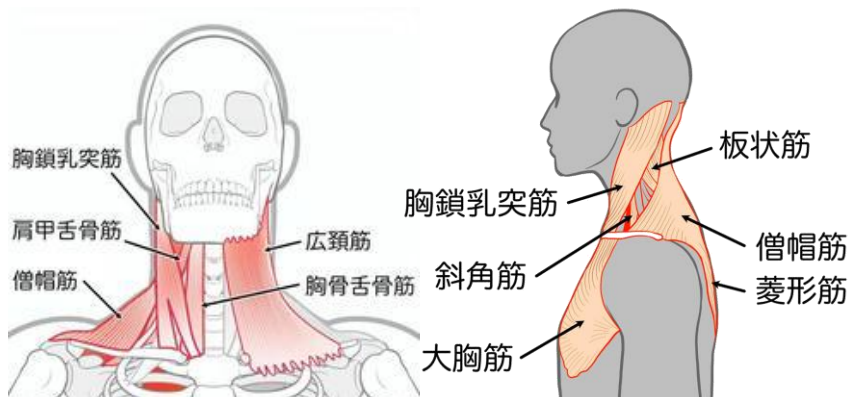
肩の力を抜き、
前から後ろにゆっくりと首を360度回します。

1周目は無理なく **小さく** 回し、
2周目は1周目より **大きく** 回しましょう。

左右それぞれ2周 します。

○ 伸ばす筋肉

- ・ 広頸筋
- ・ 斜角筋
- ・ 胸鎖乳突筋
- ・ 僧帽筋(上部)
・・・など



③ 肩の上げ下げ運動（3回）

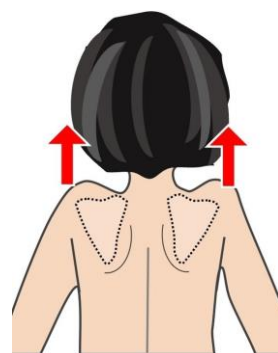
肩の痛みや肩こりの予防・改善

○ 運動とポイント



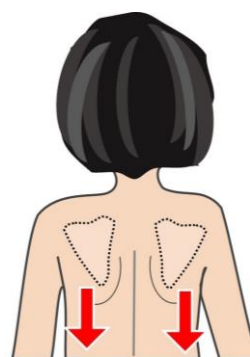
口を大きく広げ「イー」と発声しながら、肩を耳の方に引き寄せます。

背中が丸まらないように、胸を張った状態のまま肩を引き上げましょう。



「ウー」と大きな声で発声しながら、肩を“ストン”と下ろします。

背中が丸まらないように、胸を張った状態のまま肩を真下に下ろしましょう。



口腔体操

唾液の分泌、表情の改善、誤嚥予防



肩を上げる時に「イー」と発声。



肩を下げる時に「ウー」と発声。

④ 肩回し運動（前後各2回）

肩の痛みや肩こりの予防・改善

○ 運動とポイント



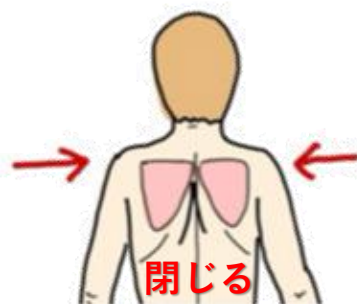
肘を90に曲げます。
肩を中心にして、
肘で大きく円を描くように
肩を回します。

肘が体の前方にある時は
肩甲骨が開いているのを
感じ取りましょう！



肘が体の横-背面にある時は
肩甲骨が閉まっているのを
感じ取りましょう！

肩甲骨の開閉運動を意識
しながら、おおきく
前・後ろ回しを2回行います。



口腔体操

唾液の分泌、表情の改善、誤嚥予防



前まわしの時に
頬を膨らませる。



後まわしの時に
頬をすぼめます。

⑤ 体側ストレッチ

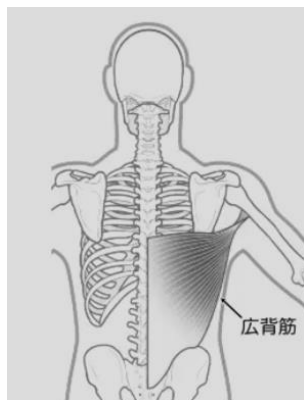
体幹の柔軟性・腰背部痛の改善

○ 運動とポイント

伸ばす筋肉



あごを引き、^{せすじ}背筋を伸ばし
右腕を真っすぐ上に伸ばし
息を吐きながら上体を
左に倒します。



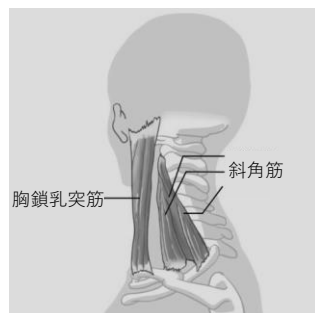
広背筋



左手で軽く頭を押し下げ
ます。

首の横側から腰に掛けて、
体側を無理なく伸ばしま
しょう。

上体が前や後ろに傾かない
ように気をつけましょう。



胸鎖乳突筋
斜角筋 など

<痛みなどで腕が上がらない方>

- ・ 右手を左の肩に添え、右肘を上に出します。
(志村けんさんのアイーンのポーズ)
- ・ その状態から、上体を左側方へ倒していきます。
- ・ 左手で軽く頭を押し下げます。

⑥ 骨盤の前後傾運動

腰痛予防、骨盤や脊柱の運動性改善

○ 運動とポイント



息を吐きながら、
骨盤を転がすように
後ろへ倒します（後傾）。

骨盤に合わせて背骨も
丸めます。



息を吸いながら
上体を起こすようにして
骨盤を真っすぐの位置に
起こします（前傾）。

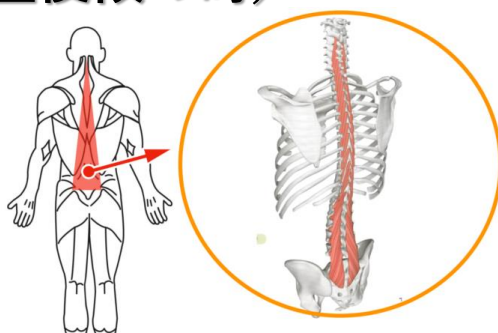
骨盤に合わせて、背骨も
伸ばします。

後傾－前傾を交互に繰り返します。



○ 伸ばす筋肉（骨盤後傾の時）

- ・ 背筋
(多裂筋など)



⑦ 骨盤の挙上運動

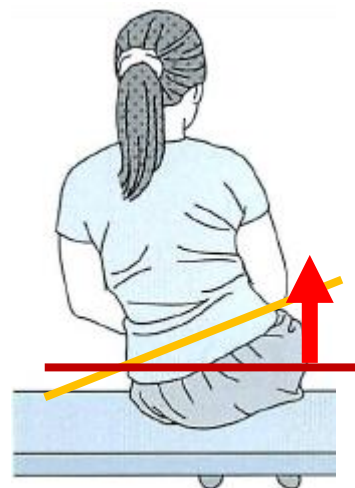
体幹筋の強化、脊柱の柔軟性・座位バランスの改善

○ 運動とポイント



背もたれにもたれず、骨盤をしっかりと起こします。

片側のお尻に体重を移動させ、反対側のお尻を浮かせるように骨盤を引き上げます。



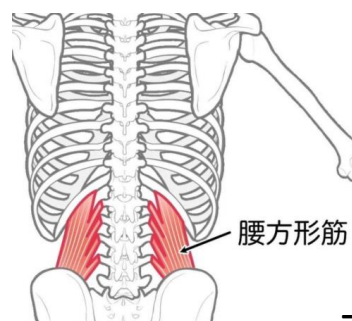
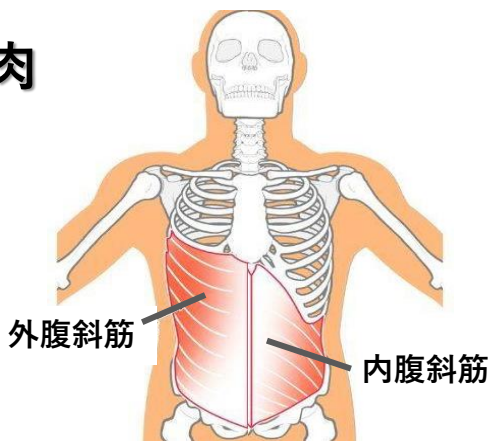
体幹（胴体）と頭は、なるべく垂直に保持したまま行いましょう。

不安定な方は、椅子の座面を握りましょう。

左右交互に行います。

○ 動かす主な筋肉

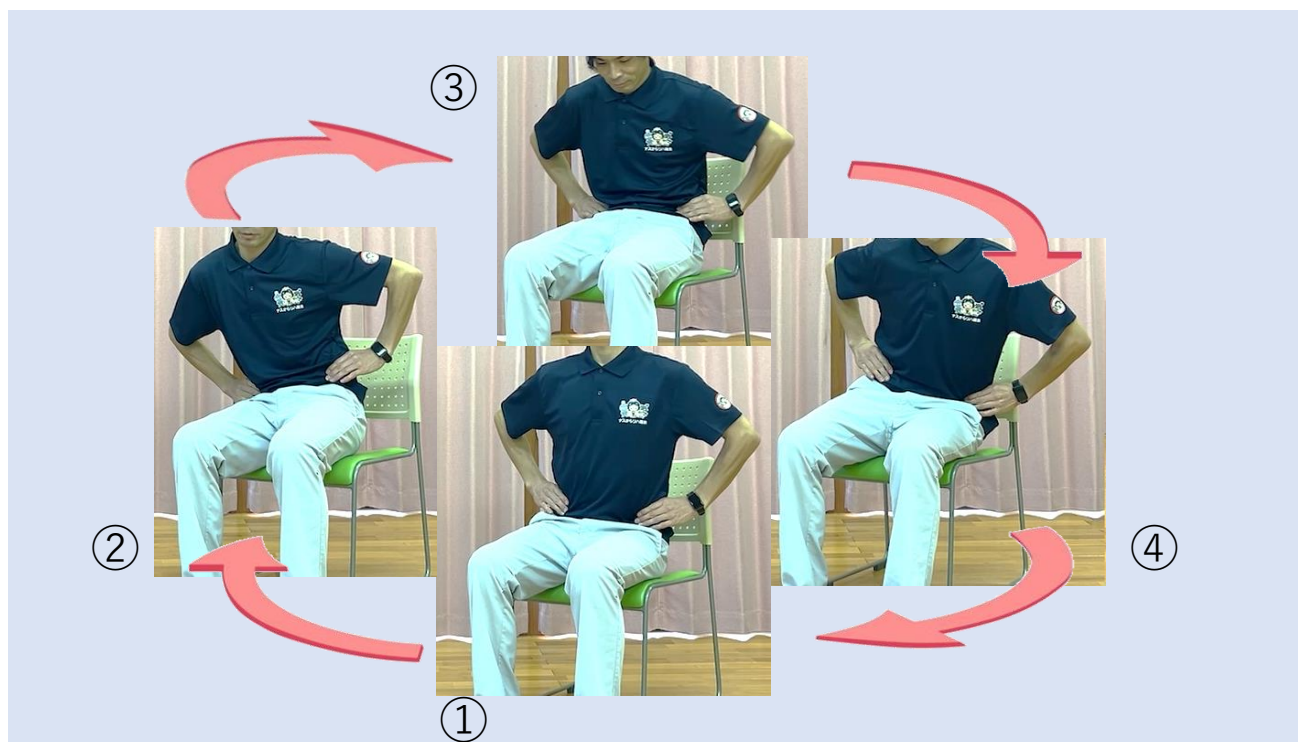
- ・ 腹斜筋
- ・ 腰方形筋
- ・ 多裂筋



⑧ 骨盤回し運動

骨盤周囲筋の柔軟性改善、座位バランスの向上

○ 運動とポイント



おへそで円を描くように、骨盤を①から④の順で時計回しに動かします。

- ① 骨盤を起こした姿勢(骨盤前傾) から、
- ② 右側のお尻に体重を移動させ左側のお尻を浮かせるように骨盤を引き上げます(左骨盤挙上)。
- ③ 左側のお尻に体重を戻しながら、骨盤を後方へ倒していきます(骨盤後傾)。
- ④ 骨盤を起こしながら左側のお尻に体重を移動させ、右側のお尻を浮かせるように骨盤を引き上げます(右骨盤挙上)。

- ⑤ 時計回しを2回行ったら、逆の手順で反時計回しも行いましょう。

⑨ 内ももストレッチ

脚の冷えやむくみ改善、動きの改善

○ 運動とポイント



椅子に浅めに腰掛けます。
両股を最大に開きます。
両手を両膝にのせて支持します。

足裏をしっかりと床につけましょう。

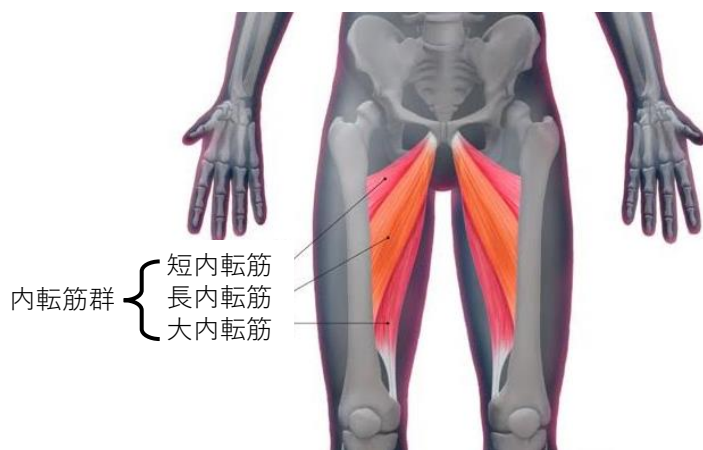


息を吐きながらゆっくりと上体を倒し、
太ももの内側を伸ばします。

反動をつけずにゆっくりと、痛みのない
範囲で伸ばします。
背中が丸くならないようにしましょう。

○ 伸ばす筋肉

- ・ 内もも：内転筋
- ・ 腰背部



⑩ お尻ストレッチ

脚の冷えやむくみ改善、動きの改善

○ 運動とポイント



骨盤を起こして胸を張り、背中が丸まらないようにします。

膝を両手で軽く抱えます。



膝を軽く抱えたところから、さらに膝を胸の方へ引き寄せます。

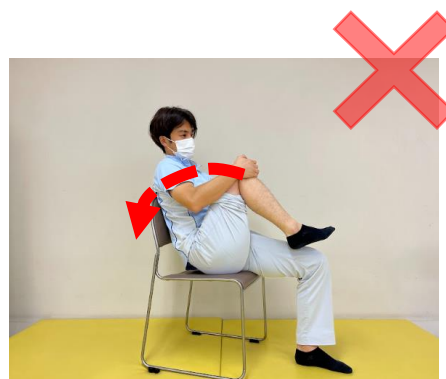
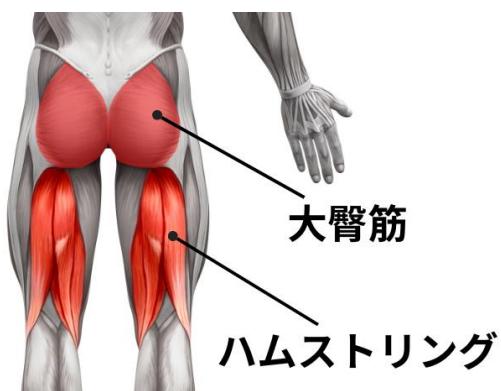
反動をつけずに、ゆっくりと引き寄せましょう。

骨盤が後ろに倒れないように、背中も丸まらないようにしましょう。

左右それぞれ行います。

○ 伸ばす筋肉

- ・大殿筋
- ・ハムストリングス



脚を引き寄せる際に、身体ごと後ろに倒れないように注意する。

⑪ ハムストリングのストレッチ

姿勢(猫背やポッコリお腹)の改善、膝や腰痛の改善

○ 運動とポイント



骨盤を起し、背中が丸まらないようにします。

ストレッチする側の足を前方に伸ばします。**しっかり膝を伸ばしましょう。**
もう片側は楽にして足裏を床にしっかりとつけます。



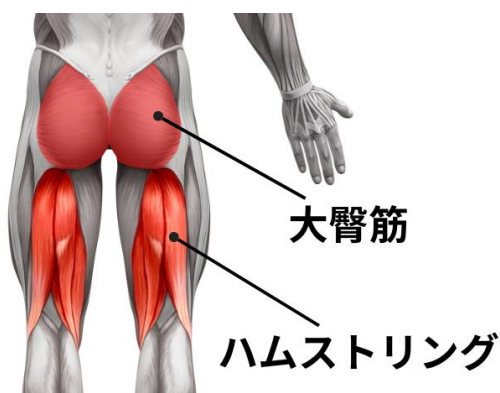
息を吐きながらゆっくりと上体を倒し、太ももの後ろ側を伸ばします。

反動をつけず、痛みのない範囲で行いましょう。
左右それぞれ行います。

足首を反るとストレッチ効果が高まります。

○ 伸ばす筋肉

- ・大殿筋
- ・ハムストリングス



⑫ 股関節・ふくらはぎのストレッチ

つまずきの防止、立位姿勢の安定、腰痛の改善

○ 運動とポイント



椅子の後ろに立ち、両手を軽く背もたれに添えます。

上体を垂直に起こし、左足を太股1歩分後ろに引きます。



右膝を曲げながら右足に体重を乗せていきます。

左の腰が引けないように前に突き出し、腸腰筋を伸ばします。

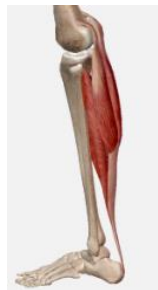
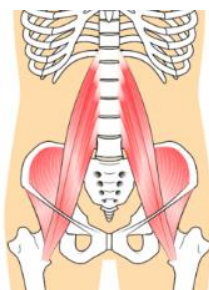
左足の踵を床につけ、左側のアキレス腱をストレッチします。

左右を変えて同様に行いましょう。

○ 伸ばす筋肉

・腸腰筋

・下腿三頭筋



両足の爪先を平行に揃えましょう。
後ろ脚の膝が曲がったり、踵が浮くと、アキレス腱が十分ストレッチされないので気をつけましょう。

⑬ 体幹回旋のストレッチ

内臓機能の活性化、体幹の柔軟性・バランスの向上

○ 運動とポイント



せすじ

背筋をまっすぐにして座ります。

腕を使って体全体を大きく捻じります。

左手を右前方へ伸ばしながら捻じります。

左右交互に行います。

背中が丸まったり、顔だけが外側を向かないように気をつけましょう。



体全体をさらに大きく捻じります。

座面に手をついて、姿勢を安定させましょう。

左右行います。

⑬ 深呼吸

興奮や緊張の改善



背筋を伸ばして**鼻から吸い**、口からゆっくりしっかりと吐き切ります。

吐くときにお腹が凹むように意識しましょう。

口よりも鼻から吸う方が、体内への酸素の取り込みが促進されます。



県民の歌 筋トレ編

筋トレ編の前に、必ず柔軟編または軽いストレッチや体操を行いましょう。

『ふれあい体操』は良い姿勢で行うことが大切です。
運動を始める前に、姿勢の確認を行いましょう。

<運動の基本姿勢>



- ① 椅子の少し前に座り、背中をまっすぐにしましょう。
(背もたれには寄りかからない)
- ② 足は腰幅に開き、つま先は前に向け、
足の裏全体が床につくようにしましょう。
- ③ 膝から下が垂直になるようにします。
- ④ 両腕は楽にして、膝の上に置きましょう。
- ⑤ 肩の力を抜き、軽くあごを引いて顔はまっすぐ前に向けましょう。

① 座って足踏み

全身の持久力向上、脚のつまずき予防

○ 運動とポイント



せすじ
背筋をまっすぐにして座ります。

腕を振る時は、肩甲骨を閉めて、肘は90度に曲げ、こぶしを軽く握りましょう。

足踏みはつま先から足を上げるイメージで動かしましょう。

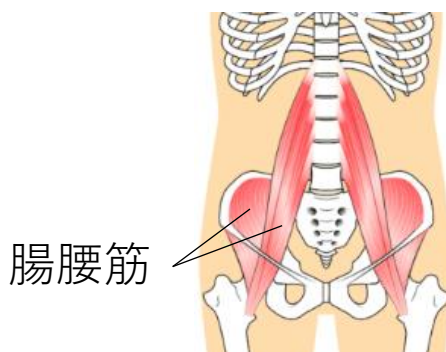


音楽に合わせて腕を振りながら「イチ・二」「イチ・二」とリズムよく歩くように太ももを交互に持ち上げましょう。

始めは軽い足踏みから、徐々に腕と足の動きを大きくしていきましょう。

○ 運動の効果

- ・ 全身の持久力を高めます。
- ・ 股関節前面の筋肉（腸腰筋）を強化し、歩行時のつまずきを予防します。
- ・ 浴槽の出入りが楽になる。



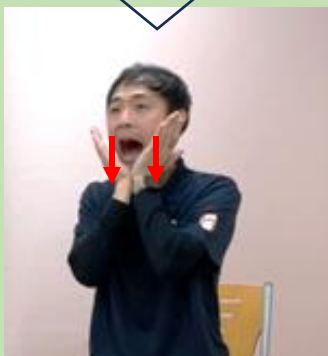
② 口を開ける筋トレ

誤嚥性肺炎の予防

○ 運動とポイント



手のひらを顎（あご）の下にあてがい、上に向かって押し上げます。



手のひらの力に抵抗するように、口を最大限に開け続けます。

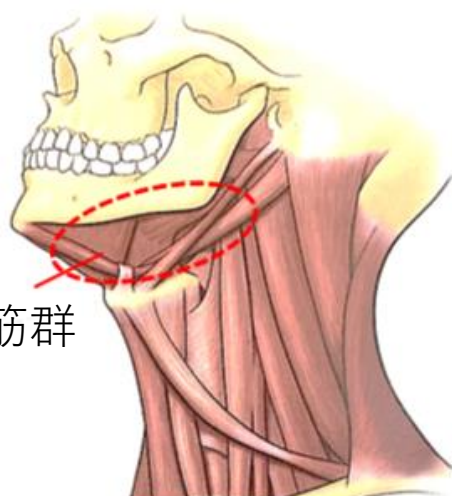
のど仏の上あたりに力が入るのを意識しましょう！



○ 運動の効果

- ・ 舌骨上筋群(喉仏の上の筋肉)の強化
- ・ 嚥下（飲み込み）の力を強くして誤嚥性肺炎を予防します。

舌骨上筋群



③ 声帯の筋トレ

誤嚥性肺炎の予防、声のかすれ改善

○ 運動とポイント

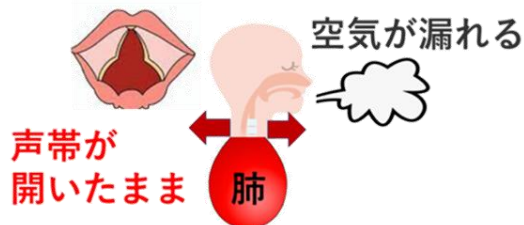
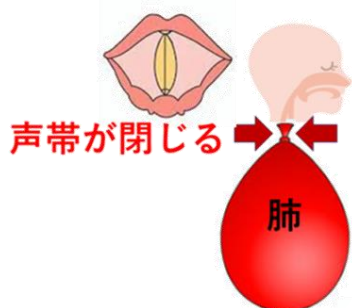


両手を組み、**互いに強く引き合い**ながら「イー」と大きく発声します。

骨盤を起こし、背筋をまっすぐにした姿勢で行いましょう。

○ 運動の効果

- ・ 声帯の機能強化
 - 声帯をしっかりと閉じ、肺から空気が漏れないようになります
 - 声のかすれの改善
- ・ 咳嗽（せきこみ）の力を強くして誤嚥性肺炎を予防します。



④ 嚥下おでこ運動（デコトレ）

嚥下筋の強化、誤嚥の予防

○ 運動とポイント



手のひらの付け根あたりを、おでこに付けます。

おへそをのぞき込む感じで、あごを引き下を向きます。

おでこと手のひらを押し合うように力を加えます。

痛みのない範囲で押し返しましょう。

のど仏がグッと上に上がっていることを感じましょう！

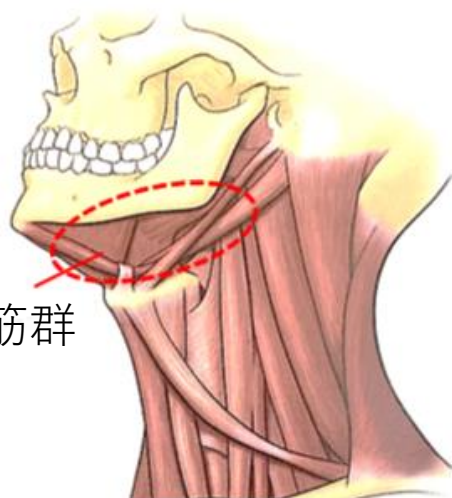


頸椎症や首に痛みのある方は行わないでください。

○ 運動の効果

- ・ 舌骨上筋群(喉仏の上の筋肉)の強化
- ・ 嚥下（飲み込み）の力を強くして誤嚥性肺炎を予防します。

舌骨上筋群



⑤ 椅子ブリッジ

腕や上半身筋力・お尻の筋肉の強化

○ 運動とポイント



椅子に浅く腰掛け、両足裏をしっかりと床に接地させましょう。

両手をお尻の後方につきます。



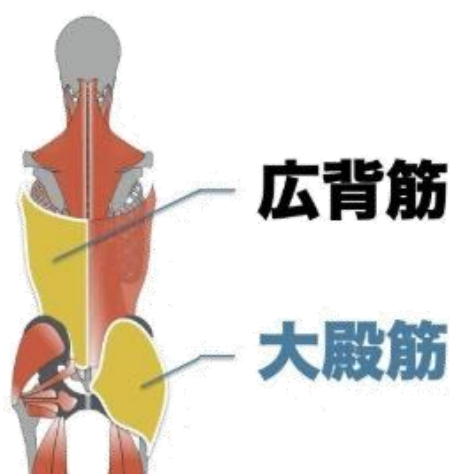
お尻を引き閉めるように力を入れ、お尻を座面から引き上げます。

痛みのない範囲で、最大限までお尻を座面から持ち上げましょう。

勢いよくお尻を下げずに、ゆっくりとお尻を座面に戻します。

○ 運動の効果

- ・ **広背筋**を強化し、上半身の力を増強し姿勢を改善します。
- ・ 立ったり歩いたり、姿勢維持に重要な**大殿筋**を強化します。



⑥ もも上げ（レッグレイズ）

腹筋群の強化、腸腰筋の強化

○ 運動とポイント



椅子に浅く座り、座面の後ろ側をつかみます。

膝を曲げ、両足を高く上げます。

出来るだけ高く上げたら、上げた足をゆっくり丁寧に下ろします。

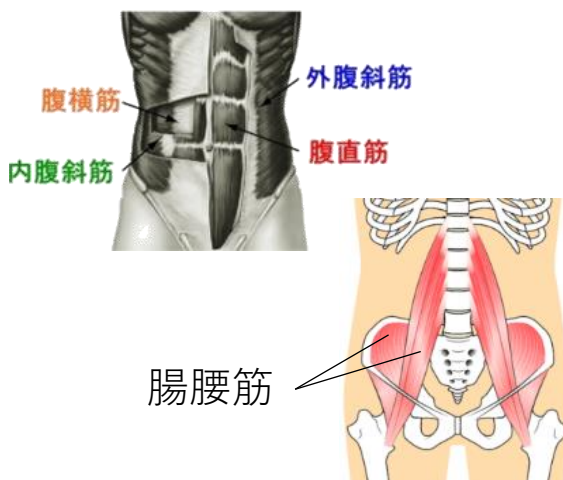


膝を深く曲げると負荷が軽くなり、
膝を伸ばすと負荷が大きくなります。

体調や体力に合わせ、膝の角度を変えて
みましょう。

○ 運動の効果

- ・ 腹筋群を強化し、姿勢の改善や腰痛軽減効果が期待できます。
- ・ **腸腰筋**を強化し、歩行時のつまずき転倒を予防します。



⑦ 背筋運動（バックエクステンション）

背中の脊柱起立筋を強化

○ 運動とポイント



椅子に浅く座り、足を広げます。
上半身を倒し、起こすを繰り返します。
背中を丸めて上半身を前へ倒します。
（おへそを覗き込むイメージで行う）
頭を先に上げて上半身を反らすように起こします。

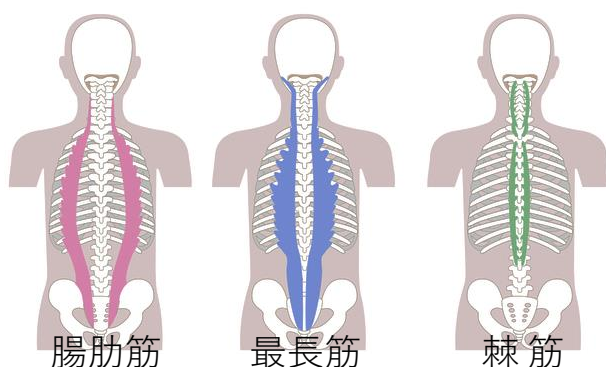


きつい・肩に痛みのある方は、両手を胸の前で交叉して行いましょう。

膝に手をついて行くと負荷が軽くなり、
バンザイをすると負荷が大きくなります。

○ 運動の効果

- ・ **脊柱起立筋**を強化し、背筋が「スッ」と伸び円背や猫背の改善、肩こりや腰痛の軽減効果があります。



脊柱起立筋

⑧ 1/4スクワット（立位）

下半身の強化（大腿四頭筋・大殿筋）

○ 運動とポイント



両足先を正面に向け、肩幅に広げて立ちます。

①息を吐きながら腰を落とします。

②膝を曲げたまま息を吸い

③息を吐きながら腰を上げます。

膝は伸びきらないようにしましょう



<ひざに負担をかけないポイント>

お尻を後ろに引いて、上半身はやや前かがみにします。

膝が足先より前に出ないように

膝は曲げすぎない（120° 程度）

○ 運動の効果

- ・ 膝への負担が少なく、立ち座りに重要な**大腿四頭筋**や**大殿筋**を強化することができます。

大腿四頭筋



大殿筋

⑧ 1/4スクワット（座位）

下半身の強化（大腿四頭筋・大殿筋）

○ 運動とポイント



椅子から立ち上がるように、やや**臀部**を浮かせた状態で体勢を維持します。

きつい場合は、椅子の座面に手をついて体重を支えましょう。



お尻が浮いた際、膝が内や外を向かずに、**膝とつま先が正面**を向くようにしましょう。

○ 運動の効果

- ・ 膝への負担が少なく、立ち座りに重要な**大腿四頭筋**や**大殿筋**を強化することができます。

大腿四頭筋



大殿筋

⑨ サイドランジ（立位）

総合的な下半身の筋強化、転倒予防効果

○ 運動とポイント



椅子の背もたれを軽く掴み、
両脚を肩幅に開いて立ちます。



片足を横に大きく踏み出し、体重を移動させながらゆっくりと腰を下ろしていきます。

踏み出した足で踏ん張り、元の立った姿勢に戻ります。

つま先は正面より斜め外を向くように踏み出しましょう。
膝とつま先が同じ方向（斜め外）を向くようにします。

○ 運動の効果

- ・ 総合的に**下半身の筋肉を強化**します。
（大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリング など）
- ・ 歩行や立ち座りの安定性を向上させ、転倒を予防します。

⑨ サイドランジ（座位）

総合的な下半身の筋強化、転倒予防効果

○ 運動とポイント



足を一步横に開き、開いた足の膝に両手をつきます。開いた足の方へ上半身を倒し体重をかけていきます。横に開いた足でしっかりと踏ん張りましょう。

つま先は正面より斜め外を向くように踏み出しましょう。
膝とつま先が同じ方向（斜め外）を向くようにします。

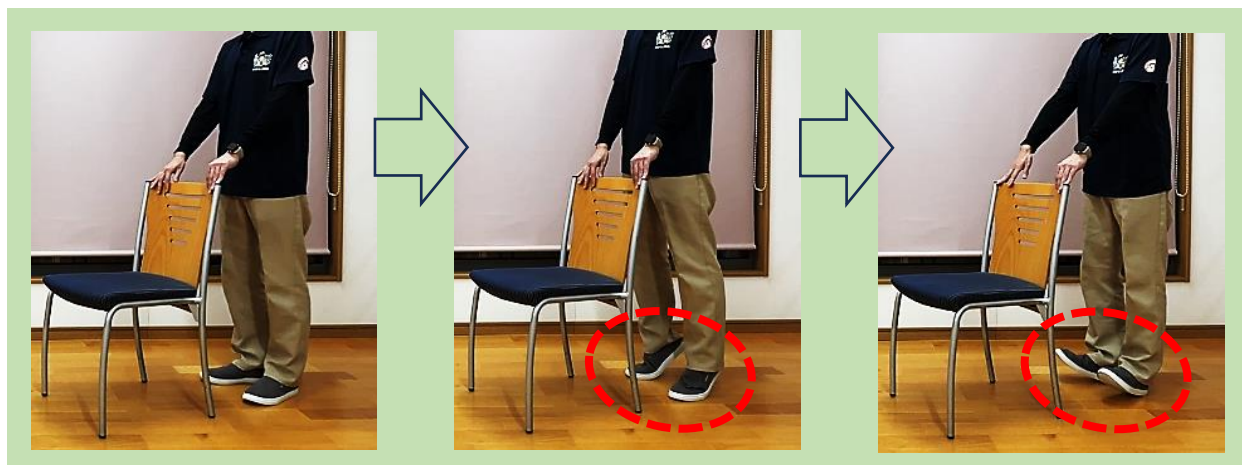
○ 運動の効果

- ・ 総合的に**下半身の筋肉を強化**します。
（大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリング など）
- ・ 歩行や立ち座りの安定性を向上させ、転倒を予防します。

⑩ かかと-つま先上げ(立位)

足首まわりの筋強化、転倒予防に効果

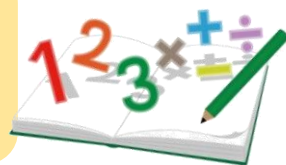
○ 運動とポイント



両足を肩幅に広げ、つま先を正面に向けて立ちます。
椅子の背もたれを軽く掴み、バランスを取りましょう。
かかとを上げつま先立ちになり、ゆっくりと下します。
つま先を上げかかと立ちになり、ゆっくり下ろします。



計算・想起課題



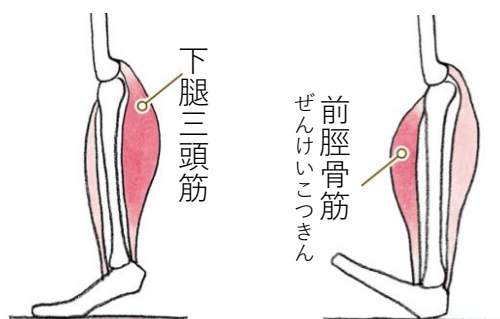
計算例) 3の倍数を声に出しながら行うなど

想起例) 赤い物を思い浮かべ声に出しながら行うなど

運動に計算などの認知課題を加えることで認知症を予防します。

○ 運動の効果

- ・ 足首まわりの**筋肉を強化**し、つまずきや転倒を予防します。



⑩ かかと-つま先上げ (座位)

足首まわりの筋強化、転倒予防に効果

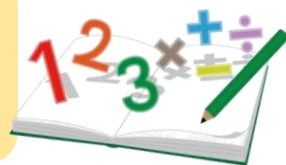
○ 運動とポイント



背中を伸ばし足裏をしっかりと床につけ座りましょう。
両手は椅子の両側につけるか、太ももに置きます。
かかとをゆっくりと床から浮かせ、下ろします。
太ももに手をつき体重をかけると負荷が高まります。
次に、つま先を床から離し上げ、下ろします。



計算・想起課題



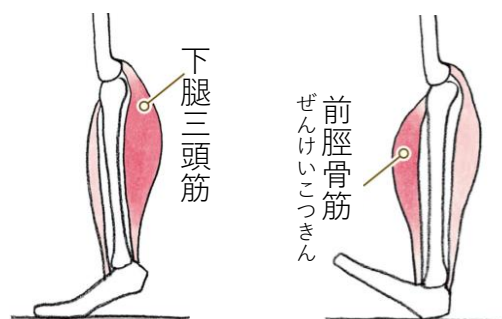
計算例) 100から順に3つつ引いて声に出して行う

想起例) 野菜を思い浮かべ声に出しながら行うなど

運動に計算などの認知課題を加えることで認知症を予防します。

○ 運動の効果

- ・ 足首まわりの**筋肉を強化**し、つまずきや転倒を予防します。



⑪ サイト ステップ & リーチ

びんしょうせい

敏捷性とバランス向上、転倒予防効果

○ 運動とポイント



イチ、ニ ← 開始姿勢 → ゴー、ロク
サン、シ ← シチ、ハチ

カウント：

- 「1、2」で右腕と右脚を右側に伸ばします
- 「3、4」でスタート姿勢に戻ります
- 「5、6」で左腕と左脚を左側に伸ばします
- 「7、8」でスタート姿勢に戻ります

○ 運動の効果

- ・ 側方へのステップは、中殿筋を強化し、転倒予防や左右へのバランス向上に効果があります。
- ・ 動作の反復により、敏捷性（動作の素早さや反応）が向上します。

⑫ 椅子立ち上がり

下肢・体幹・上肢の連結を強くする

○ 運動とポイント



足を肩幅に開き浅く腰掛けます。
なるべく手の力を使わずに立ち上がります。

痛みなどがある方は無理をせず、手の
支えを使って立ちましょう。



息を吸いながら立ち上がり、バンザイ
をするように両手を大きく広げ上げま
しょう。

出来る方はかかとを上げ、背伸びをし
ましょう。

息を吐きながら、ゆっくりと手とかか
とを下ろし椅子に腰かけます。



背伸びは転倒の危険が高いので無理には行わない。



腹筋に力を入れ、**背すじの反らしすぎに注意**する。



“ドスン”と**勢いよく座らない**ように注意する。



ご協力いただいた団体・施設

『ふれあい体操』DVD及び解説書の作成にあたり、
下記の団体にご協力をいただきました。

- ・ 興 野 ふれあいの里
- ・ 神 長 ふれあいの里
- ・ 上川井 ふれあいの里
- ・ リハビリステーション 歩
- ・ 介護老人保健施設 富士山苑
- ・ 南那須地区広域行政組合立 那須南病院
- ・ 看護小規模多機能居宅介護 あいさん家
- ・ 那須烏山市
健康福祉課、まちづくり課
- ・ パソコンお助け烏山

令和7（2025）年3月発行

【制作・発行】

那須烏山市リハビリ専門職連携会
（ナスからリハ職会）

E-mail：nasukarariha@gmail.com



【制作メンバー】

金枝 芳明 雨宮 俊平 本田 一弘 鈴木 雅人
高橋 剛史 中山 直人 小磯 嵩保 大宮司 純也

「ふれあい体操」は、那須烏山市の まちづくりチャレンジプロジェクト
事業（令和6年度）を活用して作成しました。



那須烏山市リハビリ専門職連携会 (ナスからリハ職会)

令和6年3月現在

ナスからリハ職会とは？

那須烏山市内の病院や施設に勤務するリハビリ専門職（作業療法士・言語聴覚士・理学療法士）のネットワーク組織です。

- 代表：金枝 芳明（栃木県リハビリ専門職協会 那須烏山市支部長、那須南病院）
- 事務・会計：高橋 剛史（訪問看護ステーション あい）
作業療法部門長：本田 一弘
言語療法部門長：大宮司 純也
理学療法部門長：雨宮 俊平

活動目的

- ① 施設間の連携強化（医療-介護連携強化、切れ目のないリハの提供）
- ② 地域の健康福祉・介護予防事業などへの参加・協力
- ③ 患者(利用者)の個別課題からリハビリに関連した地域課題を見出す

活動内容

子どものスポーツ傷害予防
働き世代の労災・生活習慣病予防
高齢世代の介護予防に関する身体評価や運動指導 などです。

活動実績

2022.10 ナスからリハ職連携会の発足



親子ストレッチ教室@市マラソン大会



フレイル予防・運動指導@ふれあいの里



市民向け 摂食・嚥下研修会



介護予防サポーター養成講座



職員向けリラクゼーション教室@社協



介護指導@オレンジクラブ

那須烏山市の多世代の健康増進にお役立て出来るよう活動しております。
運動指導などのご相談は、 nasukarariha@gmail.com までご連絡ください。