

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)



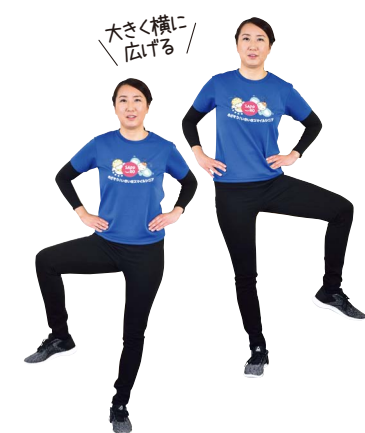
体幹の回旋

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



ふー