

# サンQ体操

サンQ体操とは転倒を予防するための体操です。

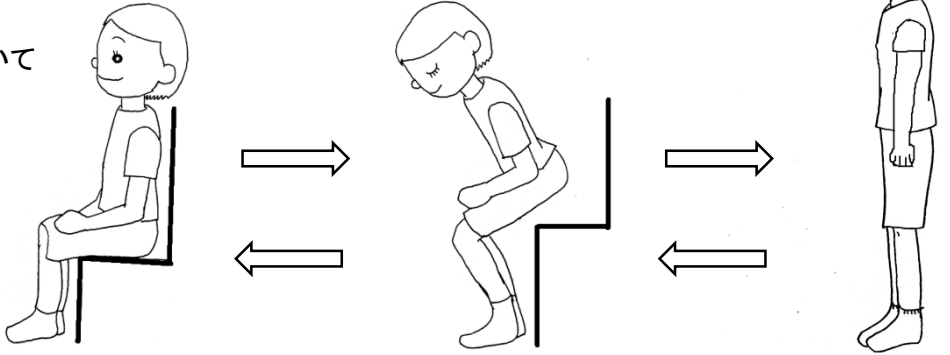
筋力 バランス 二重課題能力の3(サン)個の機能を向上しQOL(生活の質)を高める体操です。イスと立位での運動が3つあります。各々1日1回行いましょう。

## 筋力

イスから立ちあがって座ります

回数: 10~20回

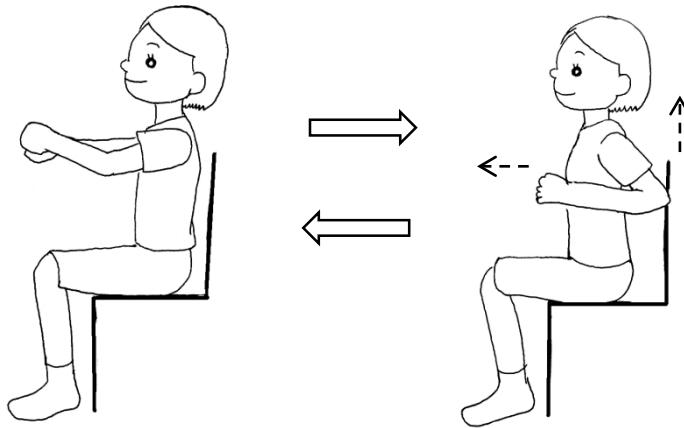
不安定な方は  
前方に机などを置いて  
行いましょう



## 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

円背になるとバランスが  
悪くなります。  
胸を張り姿勢を良くしましょう



上に伸びる感じ  
で行います

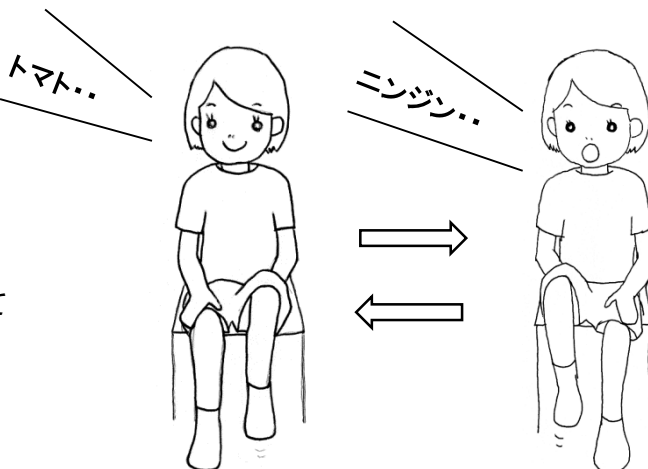
回数: 20回

## 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  
います。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  
もOKです。



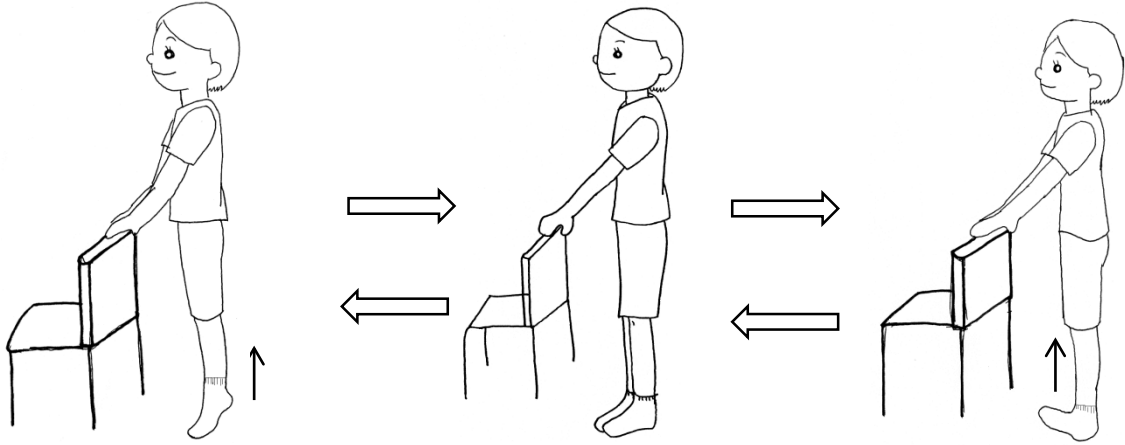
課題例

- 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  
背中をまっすぐに行いましょう

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、挙げている足で数字  
(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

