

理学療法士、作業療法士、介護福祉士、音楽療法士の4分野専門家が共同で考案

利用者の目的に合った体操。 利用者が笑顔になれるプログラム。

肩・腕 手のひらの押し合い



そのまま中央に戻し、押し合いながら左胸に移動させます。

下肢の後ろ上げ



左足を後方に4回上げます。

主な内容

高齢者座位ストレッチ (16分)
体側／首／肩・腕・手／背・腰
股関節・足／深呼吸

高齢者座位体操 (19分)
肩・腕／腹部／股関節・足
クールダウン (整理体操)

高齢者立位体操 (12分)
●背伸び ●つま先上げ
●足首回し ●股関節の運動
●ひざ回し ●下肢の横開き
●前屈 ●スクワット ほか



医療法人社団 恵正会

広島市安佐北区で4つの診療所をはじめ、5つの通所サービス、訪問看護、訪問介護、高齢者住宅を運営。グループ法人では特養、グループホーム、託児所なども運営。医療と介護が融合するトータルサービスを展開している。

ウキウキ体操 高齢者向けプログラム (全47分)

開封後の返品はお受けできません。

2013年3月7日発行 編：医療法人社団 恵正会

企画：日総研グループ 代表 岸田良平 製作：日総研出版◎

日総研お客様センター 名古屋市中村区則武本通1-38
日総研グループ緑ビル 〒453-0017

電話 ☎0120-057671 FAX ☎0120-052690

・本DVDの無断複写複製(コピー)やデータベース化は著作権・出版権の侵害となります。
※注 本DVDの使用によって生じる一切の不具合、損害については当社では責任を負いませんので、個人の責任においてご利用ください。

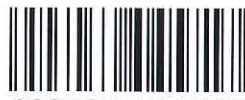
nissoken
www.nissoken.com



定価 本体**4,571円** +税
ISBN978-4-7760-1652-6
C3036 ¥4571E



9784776016526



1923036045717

DVD VIDEO

見ながらからだを動かす
レク実践!

ウキウキ体操 高齢者向けプログラム

ウキウキ体操 高齢者向けプログラム

転倒
予防

健康
増進

気分
爽快



医療法人社団 恵正会 編

DVD VIDEO



いすに座って、つかまり立ちして
高齢者にやさしい安心プログラム

日総研

日総研

1652