

「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる、  
寝たきり予防、身体機能回復に効果的な体操

# シルバー リハビリ体操

**DVD全2巻**

2巻セット 6,000円 (税込)

好評発売中!



原案・体操指導 **大田 仁史**

茨城県立健康プラザ管理者 / 茨城県立医療大学名誉教授 / 医学博士



## シルバーリハビリ体操とは、どんな体操ですか?

リハビリテーションの第一人者、大田仁史先生が考案した体操で、関節の動く範囲を広げたり、筋力をつけることで、日常生活を自分らしく過ごせるようにすることを目的としています。

特別な道具を使わず、「誰にでもできる」「どんな姿勢でもできる」体操ですので、健常者のみならず脳卒中など片マヒになった要介護者にも活用いただけます。

※収録内容は、裏面をご覧ください

**FAX. 029-248-6663** この面を表にしてFAXしてください

※FAXをお持ちでない場合は、お電話でご注文ください。

ご注文 シルバーリハビリ体操DVD 1・2巻セット (            セット)

※バラ売りをご希望の方は1本3,000円で申し受けいたします。

ご住所 〒

氏名

電話番号

ご注文をいただき次第 お支払方法等のご確認のため、お電話申し上げます。

お問い合わせ

制作・販売 (株)セントラルビデオプロダクト  
〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町1971-1TMビル2F

☎ 029-248-6660

## シルバーリハビリ体操 1巻

### (1) 椅子での体操1

- 大胸筋のストレッチ●僧帽筋のストレッチ
- 腹斜筋のストレッチ・強化 ●僧帽筋の運動
- 頸部の柔軟性を高める運動
- 股関節の柔軟性を高める足指の運動
- 股関節の柔軟性を高める運動●腹斜筋のストレッチ・強化

### (2) 椅子での体操2

- 大胸筋のストレッチ●僧帽筋のストレッチ
- 腹斜筋のストレッチ・強化●僧帽筋の運動
- 頸部の柔軟性を高める運動
- バランス力の強化、腰方形筋 強化
- 下肢筋力強化・バランス力の強化
- 下肢筋力強化・バランス力の強化
- 腹式呼吸・リラクゼーション ●下肢筋力強化

### (3) 床での体操1

- 股関節・足指の運動●股関節の柔軟性を高める運動
- バランス力の強化と腰方形筋強化
- 関節の柔軟性を高め、腹斜筋のストレッチ・強化
- バランスの強化・転倒予防●バランスの強化・転倒予防
- 肩関節の柔軟性を高める運動●膝関節の柔軟性を高める運動

### (4) 床での体操2

- ハムストリングスのストレッチ●内転筋群のストレッチ
- 股関節の柔軟性を高める運動●バランス力強化
- バランス力と脚力の強化●バランス力の強化と腸腰筋強化

### (5) 大田 仁史先生 インタビュー



## シルバーリハビリ体操 2巻

### (1) 寝てする体操1

- リラクゼーション●内転筋群のストレッチ
- 筋肉の緊張とリラクゼーション
- 肩関節の柔軟性をたかめる運動
- 腹斜筋のストレッチ●大殿筋と腸腰筋のストレッチ
- リラクゼーション

### (2) 寝てする体操2

- リラクゼーション●内転筋群のストレッチ
- 筋肉の緊張とリラクゼーション
- 肩関節の柔軟性をたかめる運動
- 大殿筋、ハムストリングスの強化・腰痛予防
- ハムストリングスの強化・腰痛予防●肩関節の筋力強化
- 腹筋の強化と腰痛予防●リラクゼーション

### (3) 起立での体操1

- 下肢筋力強化と足関節の柔軟性を高める運動
- バランスの強化と転倒予防①●バランスの強化と転倒予防②
- 足関節の柔軟性を高める運動・下肢筋力強化
- リラクゼーション

### (4) 起立での体操2

- 下肢筋力強化と足関節の柔軟性を高める運動
- バランスの強化と転倒予防①●バランスの強化と転倒予防②
- 下肢筋力強化と転倒予防①●下肢筋力強化と転倒予防②
- 転倒予防

### (5) いきいきヘルスいっぱつ体操

- 肩関節の柔軟性を高める運動①
- 肩関節の柔軟性を高める運動②●大胸筋の強化
- 上腕二頭筋・上腕三頭筋の強化●握力の強化と三角筋の強化
- 腸腰筋の強化①●腸腰筋の強化②●腰筋・腹斜筋の強化
- バランス力の強化・腰方形筋強化
- 骨盤底筋群強化●内転筋群の強化
- 大腿四頭筋、大腿筋膜張筋、中殿筋、内転筋、ハムストリングス強化
- 大腿四頭筋強化・ハムストリングスの強化
- 腹筋の強化●腰方形筋の強化
- 股関節・膝関節の柔軟性を高める運動

### (6) 発声練習

- バタカ●ら行●は行

### (7) 嚙下体操

- 首の運動●肩の上下運動●顔面筋群の強化①
- 顔面筋群の強化②●顔面筋群の強化③●顎関節の運動
- 舌の強化①●舌の強化②●舌の強化③●舌の強化④
- 嚙下の運動