

自宅でできる簡単
フレイル予防

寝ながらストレッチ編

体を動かすことはとても大切です。運動の前後にはストレッチを行い、調子を整えましょう。また体力に自信のない方は、普段の体操として取り入れましょう。ぜひ体力に合わせチャレンジしてみてください。

無理をせず「気持ちいい」程度に伸ばすのがポイントです。

●実施方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施します。
- 左右均等に行いましょう。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度で、15～20秒伸ばします。
- 強化の運動は、力を入れた状態を6秒間維持します。

蛙の股開き 運動番号①

ないてんきんぐん
目的 ● 内転筋群のストレッチ

両足の裏を合わせ、股を開き保持します。



股関節を柔らかく保てます

立て膝で体幹ひねり 運動番号②

目的 ● ふくしゃきん 腹斜筋のストレッチ

両膝を立て、片側に倒し、顔は反対側に向け、体をひねります。



左右両方の向きにひねりましょう。

脊柱・股関節の動きをよくします。

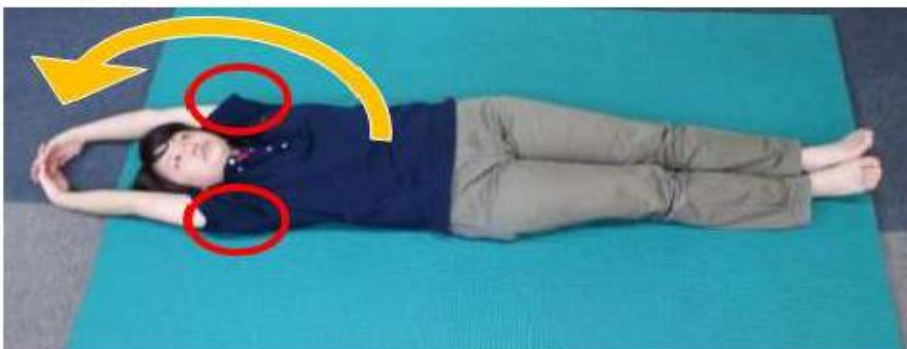
腰痛の予防になります。

指組み肩のストレッチ 運動番号③

目的 ● 肩関節周囲を柔らかくする

指を組み、肘を伸ばしたまま、頭の上まで伸ばします。

○の部分（肩関節の周囲）がゆっくりと伸びることを意識します。



肩痛・肩こりの予防になります

膝かかえ 運動番号④

だいでんきん ちょうようきん
目的 ● 大殿筋と腸腰筋のストレッチ

片膝を曲げ、両手で抱きかかえます。



ブリッジ 運動番号⑤

だいでんきん
目的 ● 大殿筋の強化

両膝を立て、お尻を持ち上げます。

(6 秒間、力を入れて持ち上げましょう。)



より負荷が強いやり方



参考資料：埼玉県ご近所型介護予防プログラム集より引用

膝、股関節の柔軟性を高めます。

腰痛の予防になります。

大殿筋（お尻の筋肉）と太ももの裏の筋肉を強化します。

不安な方は、手を床について行いましょう。

腰痛の予防になります。

足を組んで片足で行うとより効果があります。

※体力に合わせて行いましょう。