

自宅でできる
簡単なフレイル予防

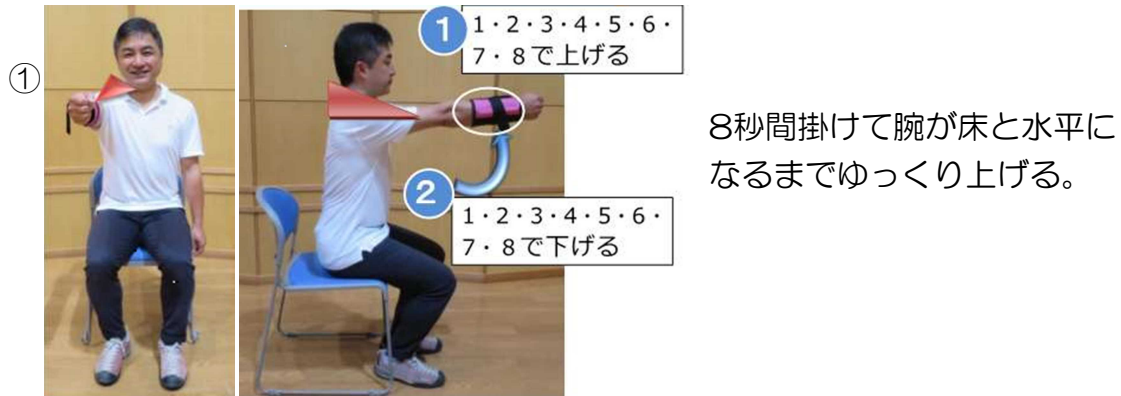
ゆずっこ元気体操編

世界的に流行している新型コロナウイルスの影響で、いろいろな活動が自粛となっており、人と会話をしなくなったり、運動不足になっているかと思います。今回は、毛呂山町で行っている「ゆずっこ元気体操」を自宅でもできるように紹介します。普段は重りを巻いて行う体操ですが、ペットボトルに水を入れて使えば重りの代わりになります。是非、お試しください。

1、腕を前に上げる運動

効果：腕を前に上げたり、上げたまま保ったりするときを使う肩の前側の筋肉が鍛えられます。

物を持ち上げたり、腕を前に上げて保ったりするのが楽になります。



② 8秒掛けて腕が床と垂直になるまでゆっくり下します。

※①～②の動作を1つの動作とし、10回くり返します。

【注意点】

○腕を上げすぎないようにします。(水平で止めます！)

○肩が痛いときは運動を控えるか、痛みのない範囲で行います。

2、腕を横に上げる運動

効果：腕を横に上げたり、上げたまま保ったりするときに使う肩の横の筋肉が鍛えられます。

物を持ち上げたり、腕を前に上げて保ったりするのが楽になります。

①



8秒掛けて腕が床と水平になるまでゆっくり上げます。

②8秒掛けて腕が床と垂直になる

までゆっくり下げます。

※①～②の動作を1つの動作とし、10回くり返します。

【注意点】

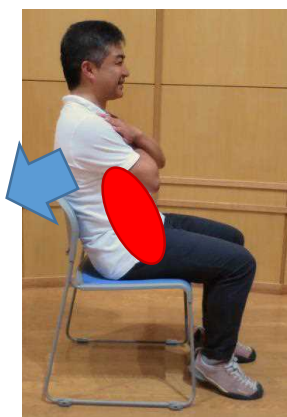
○腕を上げすぎないようにします。(水平で止めます!)

○肩が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行います。

3、椅子から立ち上がる運動

効果：膝を伸ばすときに使用する太ももの前の筋肉、腰を伸ばすときに使用するお尻の後ろの筋肉、体を起こすときに使用するお腹の前の筋肉が鍛えられます。

トイレや椅子からの立ち上がりが楽になります。



①浅く腰掛け、胸の前で腕を組みます。

②1カウントで体を後ろに倒し、背もたれに背中を軽くつけます。



③ 2～4カウントでゆっくり前に戻し、
5～8カウントゆっくり立ち上が
ます。

④ (1～8カウント) 立ち上がった状態か
らゆっくり座ります。

※②～④を1つの動作とし、10回くり返します。

【注意点】

腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行います。

4、膝を伸ばす運動

効果：膝を伸ばすときに使用する太ももの前の筋肉と足首を反らすときに使用
するすねの外側の筋肉が鍛えられます。

膝の痛みを予防できます。歩くときにつまずきにくなります。

①



1～6カウントで膝がまっすぐ伸びる
まで、脚をゆっくり上げます。

②



7・8カウントで足首を反らします。

③ 反らした足首を戻し、8秒かけて脚をゆっくり下げます。

※①～③を1つの動作とし、10回くり返します。

【注意点】

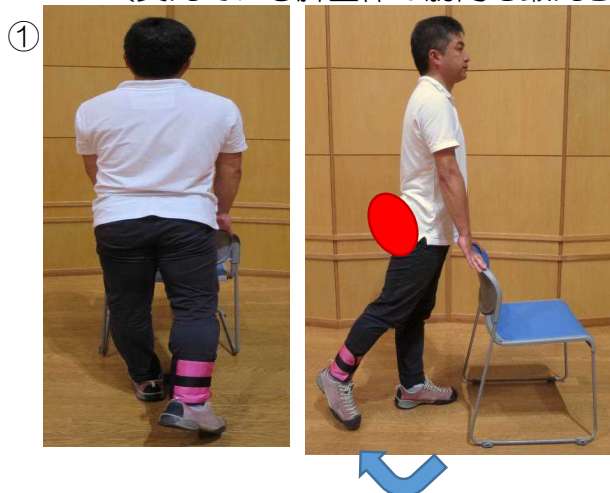
膝や足首が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行います。

5、脚を後ろに上げる運動

効果：脚を後ろに上げる、腰を伸ばすときに使用のお尻の後ろの筋肉が鍛えられます。

歩くのが早くなります。支える力がつき、転びにくくなります。

(支えている脚全体の筋肉も鍛えられます。)



椅子の背もたれなどを持ち、体・膝はまっすぐのままで、8秒掛けて脚を後ろにゆっくり上げます。

② 8秒掛けて脚をゆっくり戻します。

※①～②を1つの動作とし、10回くり返します。

【注意点】

○体が前に倒れないようにします。

○腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行います。

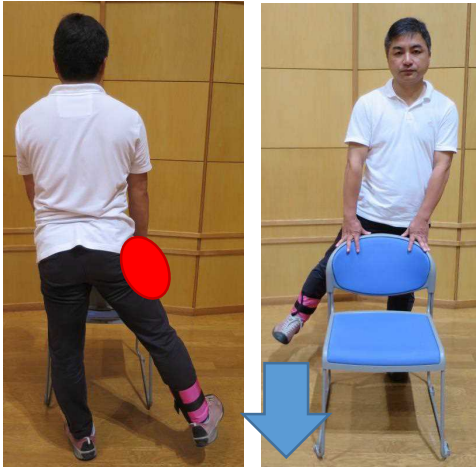
○支えている脚が辛い場合は、手に体重をかけて、体をしっかり支えると楽になります。

6、脚を横に上げる運動

効果：脚を横に上げる、片足で立つときに使用のお尻の横の筋肉が鍛えられます。(支えている脚全体の筋肉も鍛えられます。)

安定して歩けるようになる。支える力がつき、転びにくくなります。

①



8秒掛けて椅子の背もたれなどを持ち、体はまっすぐのまま、脚にゆっくり上げます。

② 8秒掛けて脚をゆっくり戻します。

※①～②を1つの動作とし、10回くり返します。

【注意点】

○体が前に倒れないようにします。

○腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行います。

○支えている脚が辛い場合は、手に体重をかけて、体をしっかり支えると楽になります。

出典：ご近所型介護予防実践マニュアル 介護予防ボランティア用

埼玉県福祉部地域包括ケア課