

これだけはやってみて!

お家^{うち}でできる運動プログラム

～いつまでも健康で、いきいきと暮らすために～

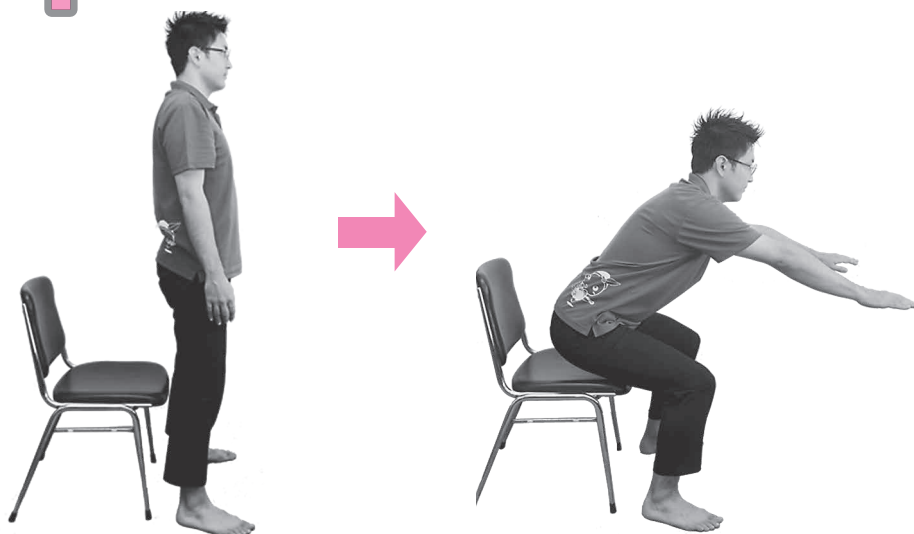
新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で過ごす生活が増えていることかと思えます。自宅でじっとしていると、歩行や日常生活が行いにくくなったり疲れやすくなったりしてしまいます。今回はフレイル（虚弱）進行予防対策の第2弾として、皆さんに「これだけはやってほしい！自宅で簡単にできる運動」を5つ紹介します。

問合せ 役場高齢者支援課高齢者福祉係 ☎295-2112
内線128



1 下半身の筋肉を鍛える運動(スクワット)

イスやトイレからの立ち座りが楽になります



レッツチャレンジ!

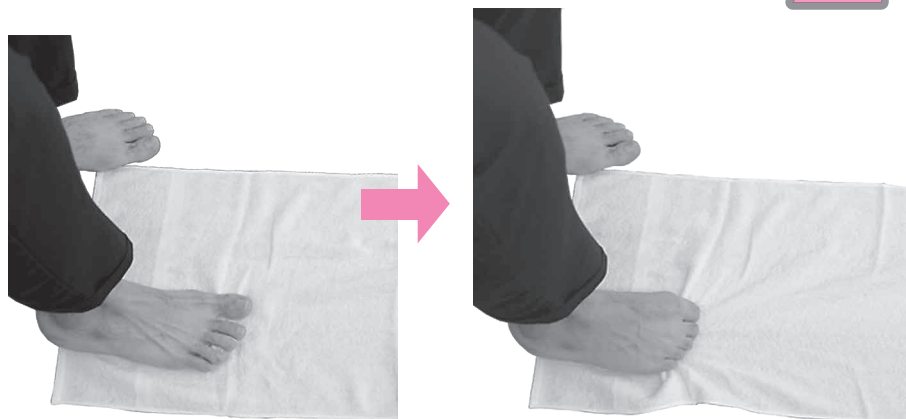
イスの前に立ち、肩幅より少し広めに足を広げます。手を出し、イスにお尻をつけないように8秒かけてイスに腰を下ろし、8秒かけて、ゆっくり立ち上がります。この動作を5～6回ほど繰り返します。

足の指の筋肉を鍛える運動

足の指の筋肉は身体のバランスをとるときに使います

レッツチャレンジ!

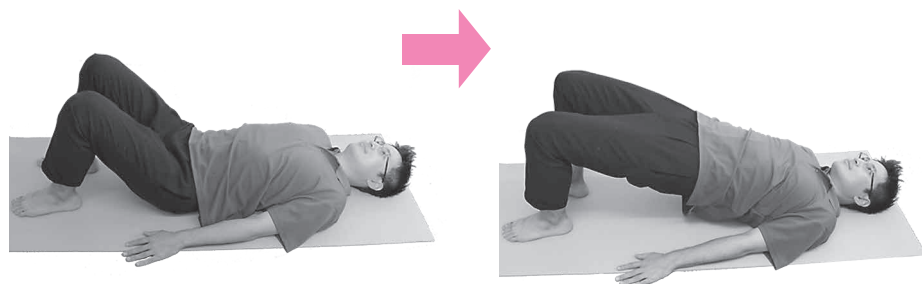
タオルを足の下に敷き、かかたが浮かないように足の指を大きく広げ、足の指でタオルを強く握り、寄せます。この動作を左右の足で20回ほど繰り返しましょう。



3

お尻の筋肉を鍛える運動

腰痛・膝痛の予防につながり、歩くスピードが速くなります



レッツチャレンジ!

仰向けに寝た状態から両方の膝を直角に曲げます。腰幅くらいに足を広げ、お尻をゆっくりと持ち上げます。膝から上半身が一直線になるまで上げた元位置にゆっくり下ろします。この動作を10～20回ほど繰り返します。

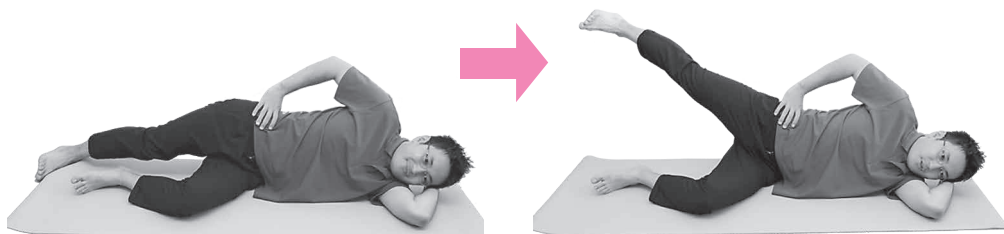
お尻の外側の筋肉を鍛える運動

片足で立った際の安定性があがります

4

レッツチャレンジ!

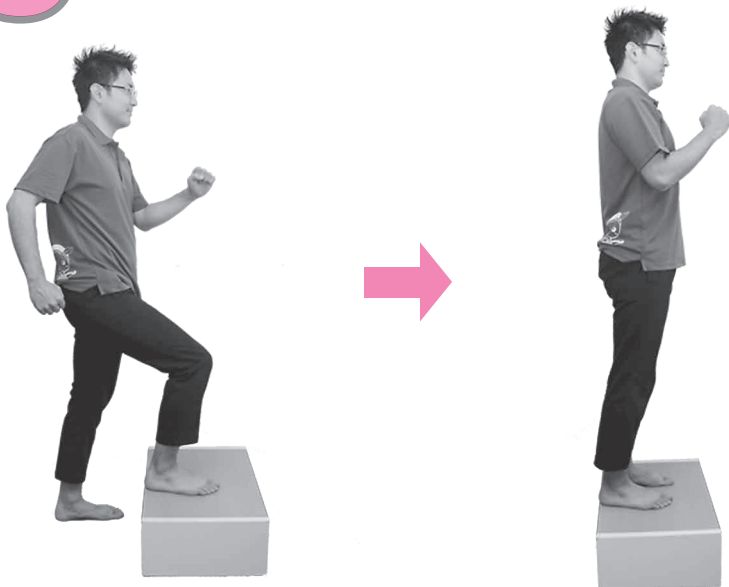
横向きに寝て、下になった足の膝を曲げます。上になった足を膝を曲げずに持ち上げます。この動作を10回ほど繰り返します。



5

下半身の筋肉を鍛える運動(踏み台昇降)

おもにお尻と太ももの筋肉を鍛え、有酸素運動にもなります



レッツチャレンジ!

10～20センチの高さの台を用意し、台を上ったり下りたりを5～10分間繰り返します。