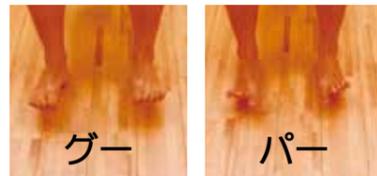


● 1つの運動で10～15回×2セット

足指グーパー

足の指をしっかりと握り、じゃんけんの「グー」に。次に足の指を大きく開いて「パー」にします。



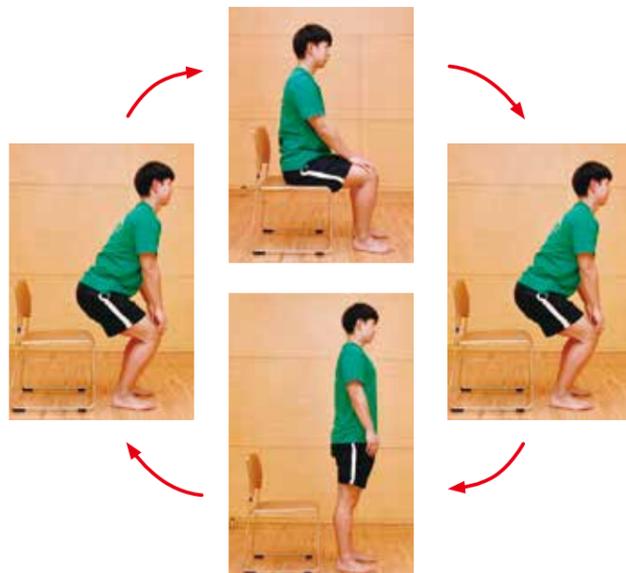
片足立ち

いすの背を持ち、床から5cm程度片足を上げて1分間静止します。(左右それぞれ) 1日3回×1～2セットが目安です。



いすの座り立ち運動

いすに座って立ち上がる動作を繰り返します。動作はゆっくりと足裏全体は床に付くように意識しながら行いましょう。



スクワット運動

両足を肩幅より広めに開き、いすに腰掛けるように、深呼吸をして1・2・3・4とカウントしながらゆっくりと腰を下ろします。同じようにカウントしながら立ち上がります。ひざはつま先より前に出さないように注意しましょう。不安定な場合はいすにつかまって行います。



つま先立ち・かかと立ち

いすの背につかまり立ち、かかとを上げます。次に、つま先を上げます。



ひざの曲げ伸ばし

いすに深く座り、1・2・3・4・5とカウントしながらゆっくりと片足を水平になるまで上げます。同じようにカウントしながら足を下ろします。(左右それぞれ)



問合せ 長寿安心課へ内線1553

予防ポイント3
運動

ウォーキングなどのちょっとした運動でも、継続的に行うことで筋力の低下を防ぐことができます。自宅で気軽に取り組めるトレーニングを紹介するので、無理をせずに続けて取り組んでみましょう。

また、規則正しい生活を送ることも大切です。テレビやラジオの体操などを毎日利用するのもよいでしょう。

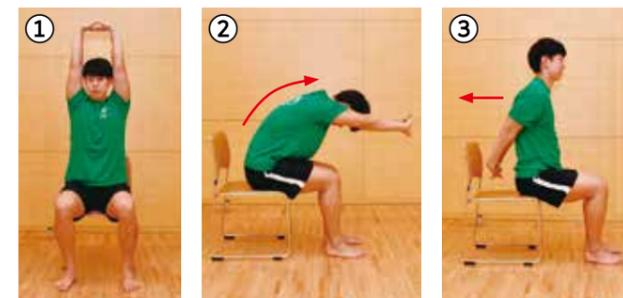
★理学療法士と一緒に自宅でできる運動の動画を配信しています



● 1ポーズ 10～15秒×2セット

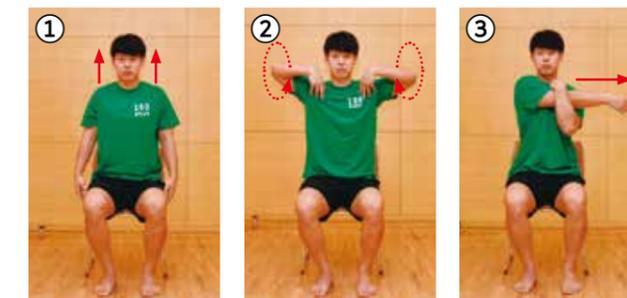
体幹ストレッチ

- ①手を組んで上に大きく伸びます。
- ②手を組んで、おへそを見るようにして前に伸びます。
- ③いすの手前に座り、手を後ろで組み胸を開きます。



肩のストレッチ

- ①肩をゆっくり上げます。
- ②肩をゆっくり回します。
- ③片腕を前に伸ばし、もう片方の腕で横にします。肩甲骨のあたりを伸ばします。(左右それぞれ)



首のストレッチ

片手で頭を支え横に倒します。(左右それぞれ)



腰のストレッチ

腕を伸ばして、指先を見ながらゆっくりと腰をひねります。(左右それぞれ)



腿のストレッチ

背筋を伸ばして状態を前に倒し、ひざの裏側を伸ばします。(左右それぞれ)

