

野木町フレイル予防体操 ステップ台編

～いつまでも 元気でいるために～

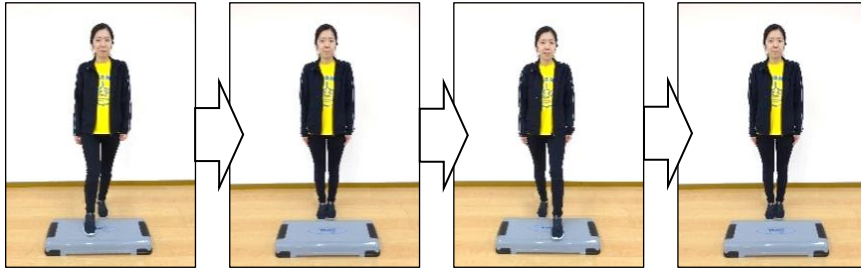
- ・ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。
- ・ステップ台が家がない場合、安定性のあるもので代用してください。
- ・足元が不安定な方は、横に椅子など支えになるものを置いてください。
- ・途中で水分補給をしてください。



立ちバージョン

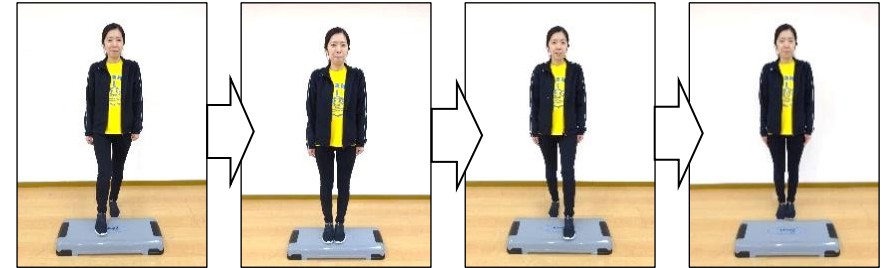
1. 台に足を乗せておろす 8回×2セット

右足と左足を交互に台に乗せ、おろす。



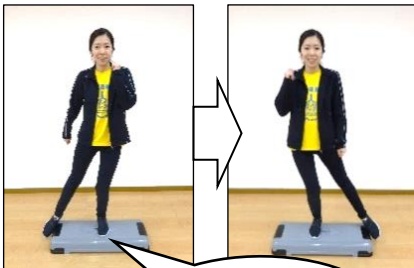
2. 台に乗っておりる 4回×2セット

台に乗り、乗せた足からおろる。逆の足から乗り、乗せた足からおろる。



3. サイドヘステップ 8回×2セット

台に乗り、片足を下におろして戻す。



勢いで台から
おりない！

4. 台をまたぐ運動 左右4回×2セット

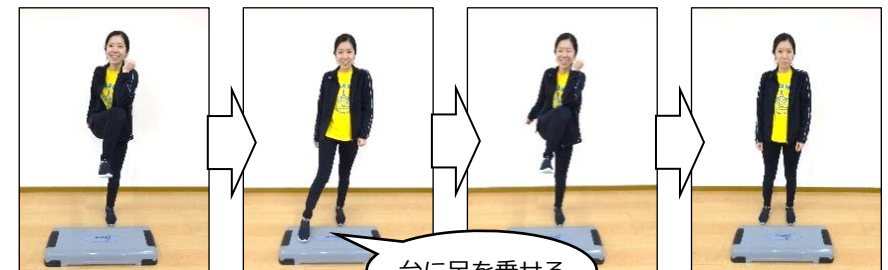
台をまたいで足を戻す。



膝が正面を
向くように！

5. 肘と膝クロス運動 左右8回×2セット

右膝・左肘を引き付け、右足を台に乗せる。右膝と左肘を引き付け、床におろす。肘を引き付けるのが難しい場合、手のひらで膝を軽く叩いてください。

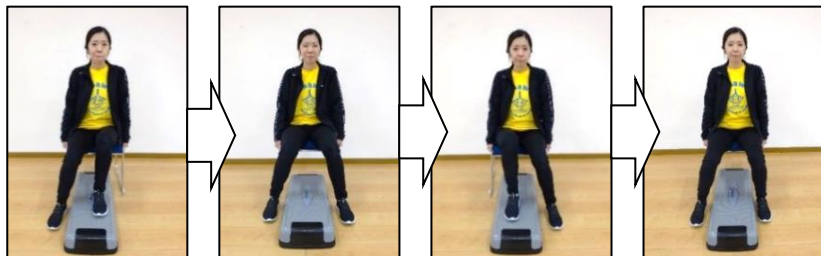


台に足を乗せる

座りバージョン

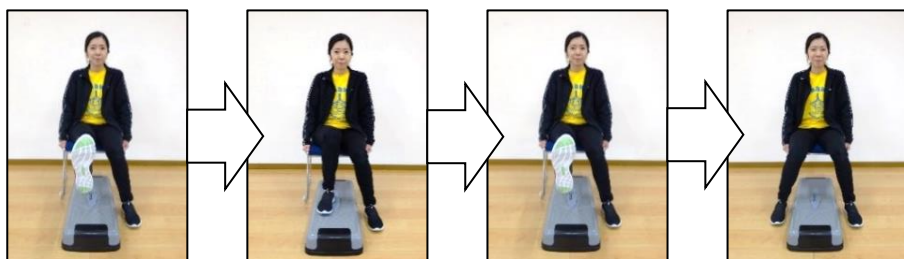
1. 台に足を乗せておろす 8回×2セット

椅子に浅く座り、右足と左足を交互に台に乗せ、おろす。



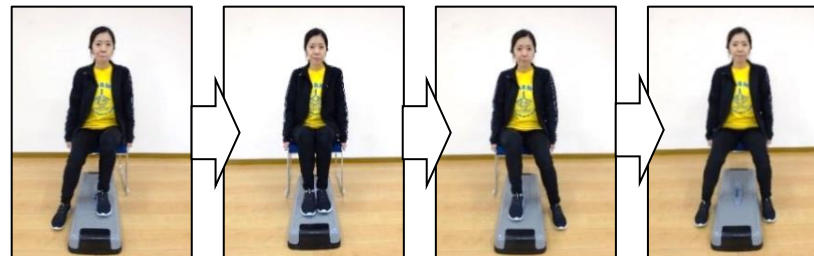
3. 伸ばして乗せて、伸ばしておろす 左右4回×2セット

足を上げ、台に乗せる。足を上げ、床に足をおろす。



2. 台に乗っておりる 4回×2セット

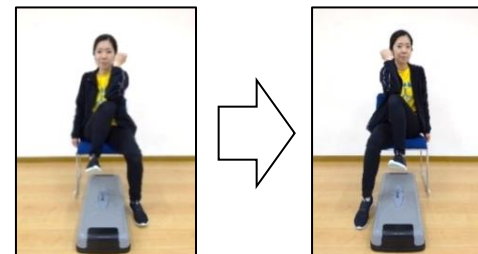
台に乗り、乗せた足からおろる。逆の足から乗り、乗せた足からおろる。



4. 膝打ちツイスト 左右8回×2セット

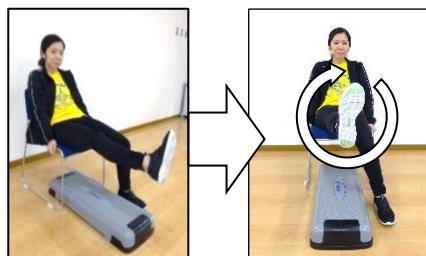
右膝・左肘、左膝・右肘を引き付ける。

肘を引き付けるのが難しい場合、手で膝を軽く叩いてください。



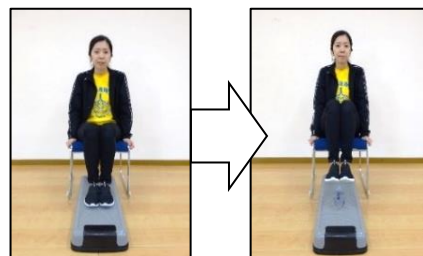
5. 股関節を回す運動 左右3回×4セット

背もたれによりかかり片足をあげて回す。



6. 両ひざ引き上げ運動 左右3回×4セット

椅子に手をつき、両足を同時に上げる。



- ・ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。
- ・ステップ台が家がない場合、安定性のあるもので代用してください。
- ・途中で水分補給をしてください。



野木町役場 健康福祉課
高齢対策係 Tel 57-4173