

野木町フレイル予防体操 ストレッチ・筋トレ編

～いつまでも 元気でいるために～

1. 座っている時間を減らし、自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう！
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
2. 1日3食を規則正しく、バランスの良い食生活を！
朝・昼・夕の食事を規則正しくとると、生活にもリズムが生まれます。
3. こまめな水分補給も忘れずに！
高齢になると喉の渇きに気づかず、脱水症状を起こしやすく心筋梗塞や脳梗塞の原因になることもあります。運動の前後は特に気をつけ、起床後や外出前など、こまめな水分補給を心がけましょう。

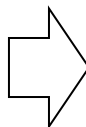
※1日の目安：1～1.5L

○運動不足解消のため、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。
○ご自身の体調に合わせて、安全に配慮しながら、ぜひ実施してみてください。

★急な運動はケガにつながります！ストレッチで体をほぐしていきましょう。

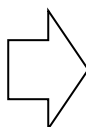
1. 肩回し (10回)

肩に指先を当て、肘を上にあげて左右に開き、胸を張ったまま回します



2. 内もものマッサージ (20秒)

手をグーの形に握り、軽く足を開き、内ももをポンポンと全体的に叩きます



★ストレッチが終わったら、さっそく運動してみましょう！裏面で運動を紹介しています。

★家でも気軽にできる簡単な運動を紹介します。体力低下を防ぎましょう！

1. つま先あげ 《両足 3秒×10回》

ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

座り



立ち



2. かかとあげ 《両足 3秒×20回》

ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

座り



立ち



3. ひざ伸ばし 《左右 10秒×5回》

背筋を伸ばし、イスに浅く座り、
足が床と平行になるように足をあげます
つま先は天井に向けましょう

座り



立ち



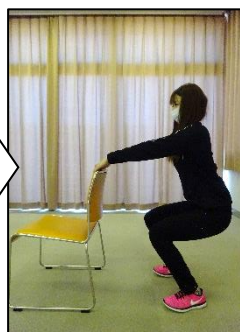
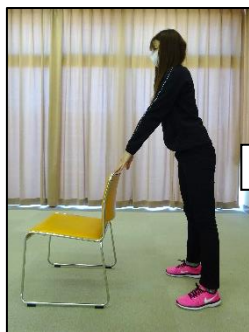
4. 手をあげる 《両手 10秒×5回》

指先を伸ばしたまま胸の高さから
顔の横まであげる。息を止めずに、
数を数えながら行いましょう



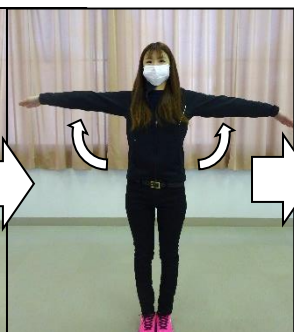
5. スクワット 《8秒×10回》

「1. 2. 3. 4」で腰を落とし、
「5. 6. 7. 8」で元に戻す



6. 腕を横にあげる運動 《8秒×10回》

「1. 2. 3. 4」で肩の高さまで腕をあげる
「5. 6. 7. 8」で元の位置まで腕をおろす



～注意点～

- ・運動をするときは声を出し、数を数えながら息を止めずに行いましょう
- ・体調がすぐれないときや、関節に痛みのあるときは、運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう