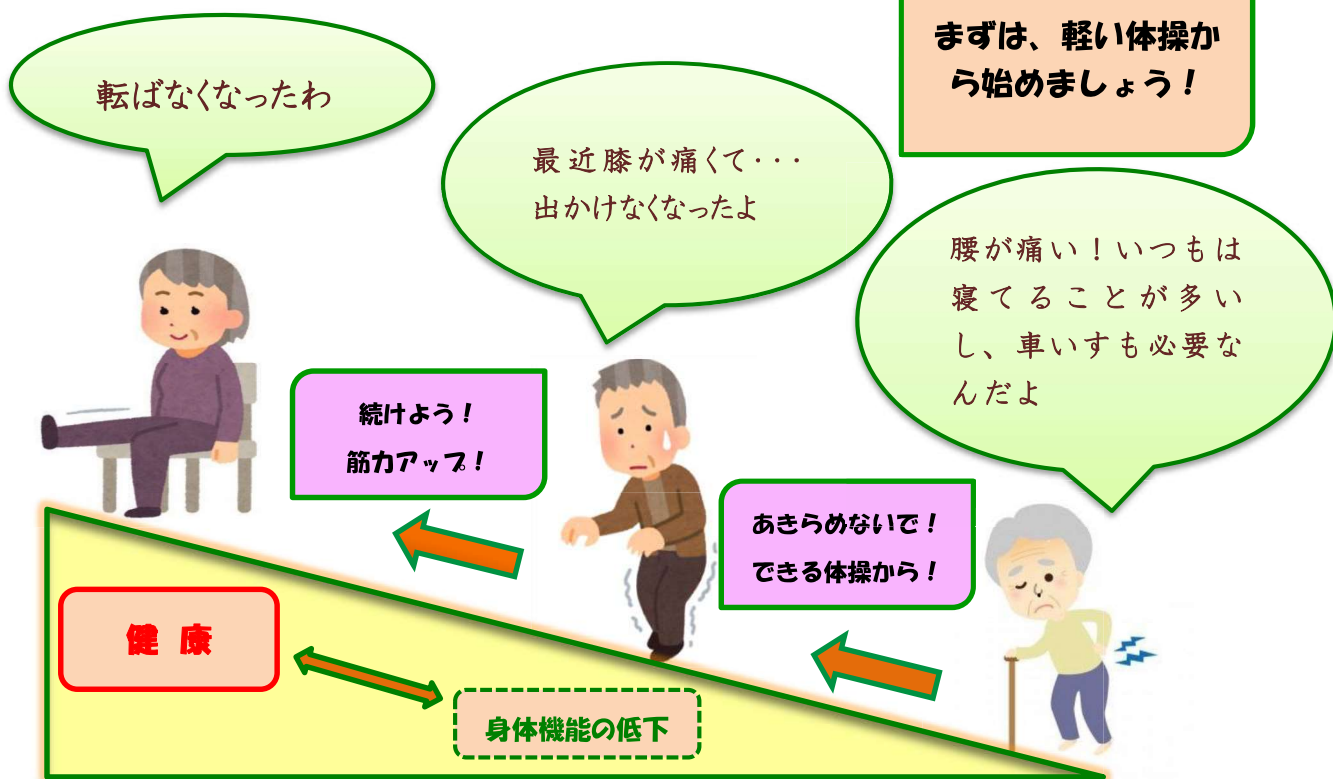


はじめてみよう！！ だれでもできる簡単体操



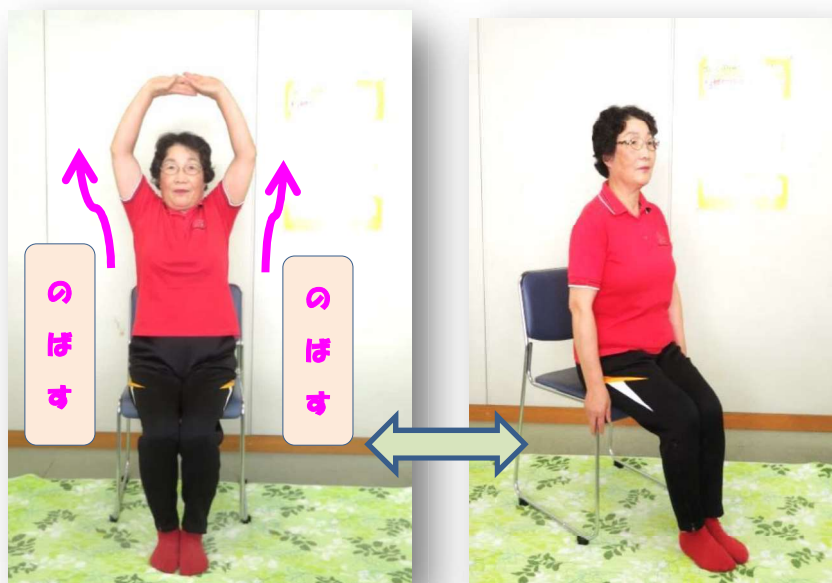
元気で！長生きするために... 毎日体と頭を少しずつでも使う事が大切です。あきらめないで続けましょう！筋力アップで楽しい毎日をすごしましょう※

注意！！

- ① 無理せず痛みのない範囲でゆっくり行いましょう
- ② 少しずつ、休みながら行ってください。毎日続けると効果あり！
- ③ 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください
- ④ 体調が悪く感じるときは休みましょう
- ⑤ いすや机は安定したものを扱い、軽いもの動くものは使わないでください
- ⑥ 水分をとりながら行いましょう

※フレイル(心身機能の低下:虚弱)の進行を防ぐことができます

座った姿勢で腕と背中を伸ばす体操



5回～スタートして慣れてきたら回数を増やしていく

- ① 手を組んで手のひらを上に向け天井を押し上げるようにして、背中を伸ばす
- ② 肘を曲げないようにゆっくり伸ばす
- ③ 反動をつけずにゆっくり伸ばし、上で5秒保持。ゆっくり下す

※肩や腕に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください

座った姿勢で膝を伸ばす体操



10回からスタート慣れてきたら回数を増やしていく

- ① ゆっくりと痛みのない範囲で膝を伸ばす
- ② 膝を伸ばしたところで4秒止めます。つま先を上に向けると効果的です
- ③ ゆっくりと膝を下ろす

※太ももに力を入れることを意識して
※椅子に浅く腰かけて姿勢よく

立った姿勢でつま先立ちとつま先を上げる体操

転倒やふらつきを防ぐため、
机や椅子を持ちましょう



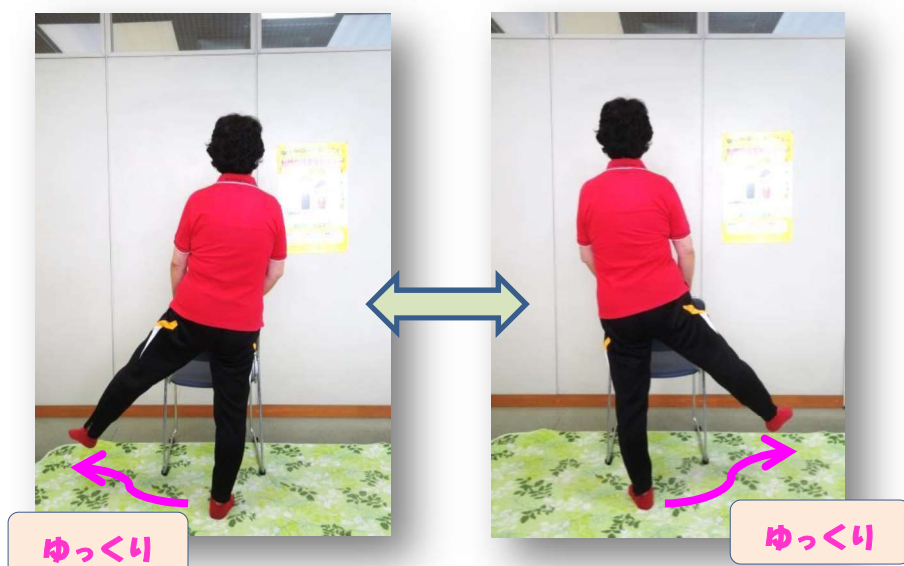
10 回よりスタートし慣れてきたら回数を増やしていく。

- ① ゆっくりと背伸びするように両足のかかとを上げる
- ② 1.2.3.4と掛け声をしながらゆっくり上げる
- ③ 5.6.7.8でゆっくり下す
- ④ 1.2.3.4と掛け声をしながらつま先を上げる
- ⑤ 5.6.7.8でゆっくり下す

立った姿勢で足を横に広げる体操

転倒やふらつきを防ぐため、
机や椅子を持ちましょう。

10 回よりスタートし慣れてきたら回数を増やしていく



- ① 両方のつま先を正面に向けて立つ
- ② 1.2.3.4と掛け声をかけながら片足を真横に広げる
- ③ 5.6.7.8.でゆっくりもどす
- ④ 反対側も同様に

※椅子は安定して動かないものを使用してください
※上半身はなるべく動かさず

寝た状態でお尻を上げる体操

5回よりスタートし慣れてきたら回数を増やしていく。

- ① 仰向けで両膝を立てる。
- ② お尻をゆっくりと持ち上げて5秒間保持。
- ③ お尻をゆっくりおろす。



※できればお尻が下がらないように。

※首、背中、腰に痛みある方は無理のない範囲で行って下さい。

☆筋力トレーニングは自立した生活をつなぐにつな갑니다

- あきらめないでやってよかった！
- 階段の上り下りが楽になった！
- すり足が改善し歩幅が広がった！
- 外出も楽しめるようになった！

運動を続けた人から
ひとこと



☆かかりつけ医師によく相談しながら行いましょう

問合せ

あま市高齢福祉課 地域包括支援センター
電話 052-444-3159 FAX052-443-2571