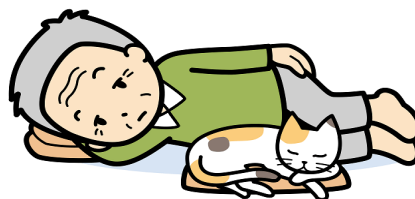
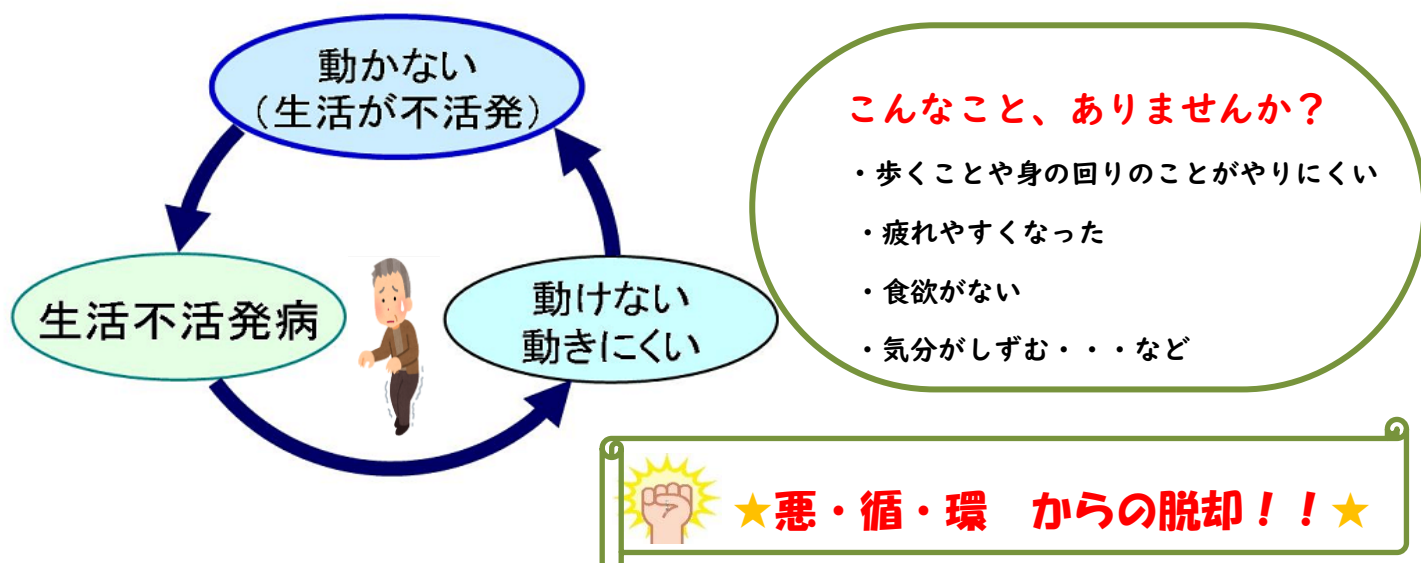


はじめてみよう！！ だれでもできる簡身体操

やることがないな…
最近外に出ていないなあ



動かない生活を続けていると「こころ」と「からだ」の
働きが低下して・・・動けなくなるリスクが高まります



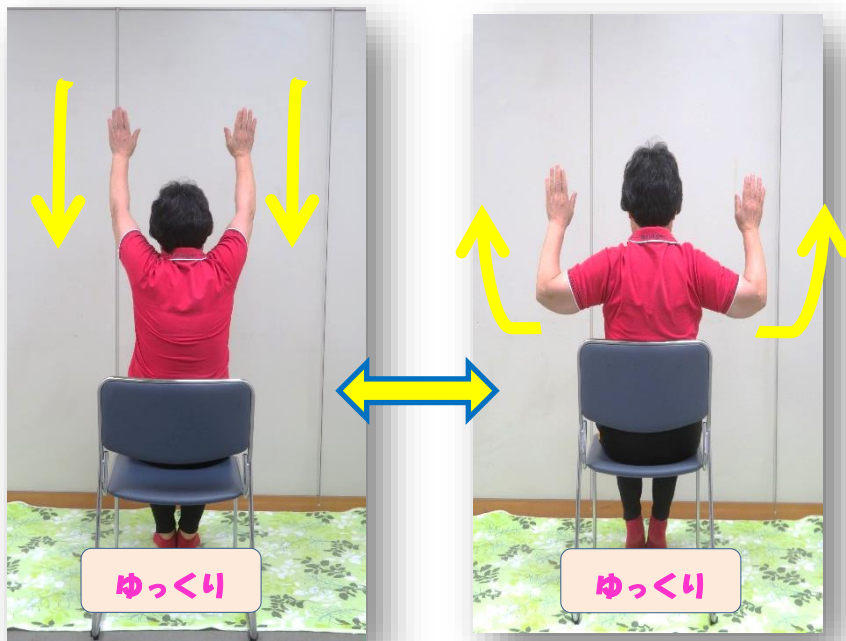
動けなくなることを予防するために、定期的に体を動かし、日々の生活の中に楽しみや役割を持ちましょう。元気で！長生きするために... 毎日体と頭を使う事が大切です

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 体調が悪いと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用い、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

生活不活発病：「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下し、関節が固くなって「動けなくなる」こと

座った姿勢で腕と肩甲骨を動かす体操

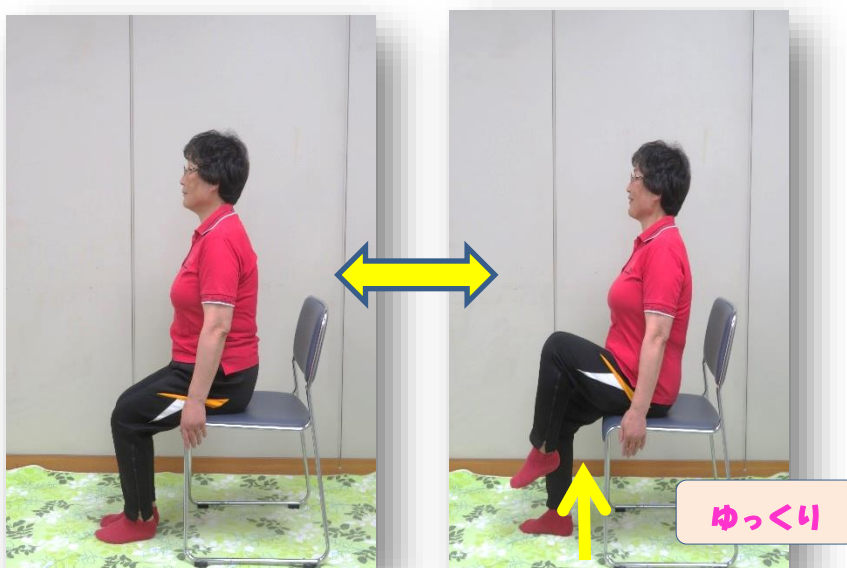


10回からスタートし慣れてきたら回数を増やしていく

- ① 両手を上にあげて、肘が90度になるまでゆっくりとおろす。
- ② 肩甲骨を寄せるような気持ちで行う。
- ③ 反動をつけずにゆっくりと上げ下ろしをする。

※肩や肘、腕に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください

座った姿勢で太ももを上げる体操



20回からスタートし慣れてきたら回数を増やしていく

- ① 足をゆっくり持ち上げてゆっくりおろす。足の付け根を意識して太ももをお腹に近づけるようにする。
- ② 背中が丸くならないように良い姿勢で行う。

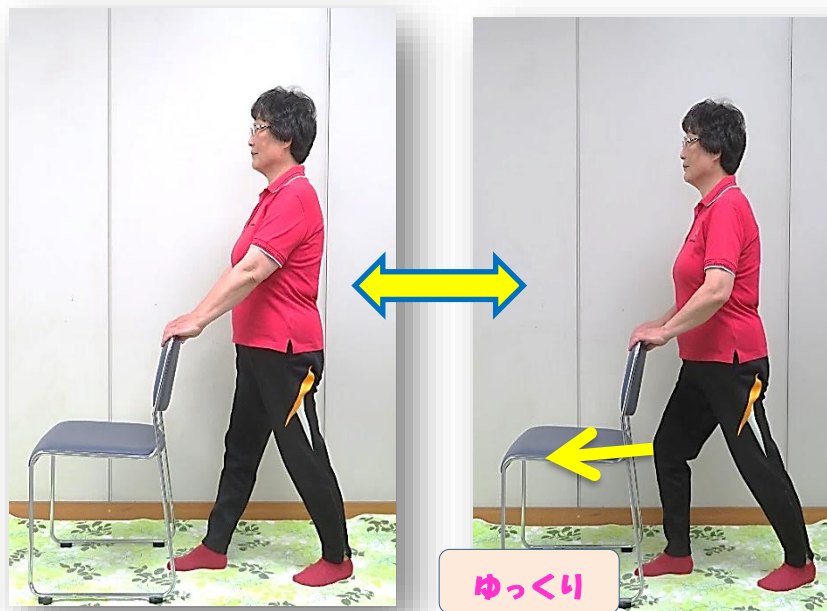
※お腹に力を入れることを意識して
※椅子に浅く腰かけて

立った姿勢でふくらはぎを伸ばす体操

転倒やふらつきを防ぐため、
机や椅子を持ちましょう

1回 10秒を 10回

- ① 足を前後に開き後ろ足のふくらはぎをゆっくり伸ばす。
- ② 両足のつま先を正面に向けて、前足の膝を少し曲げ、後ろ足の膝を伸ばして、後ろ足の踵をゆっくり床に押し付ける。
- ③ 反対側も同様に行う。痛みのない範囲でゆっくり伸ばす。
※後ろ足のつま先を少し内に向けるとよりストレッチできる。



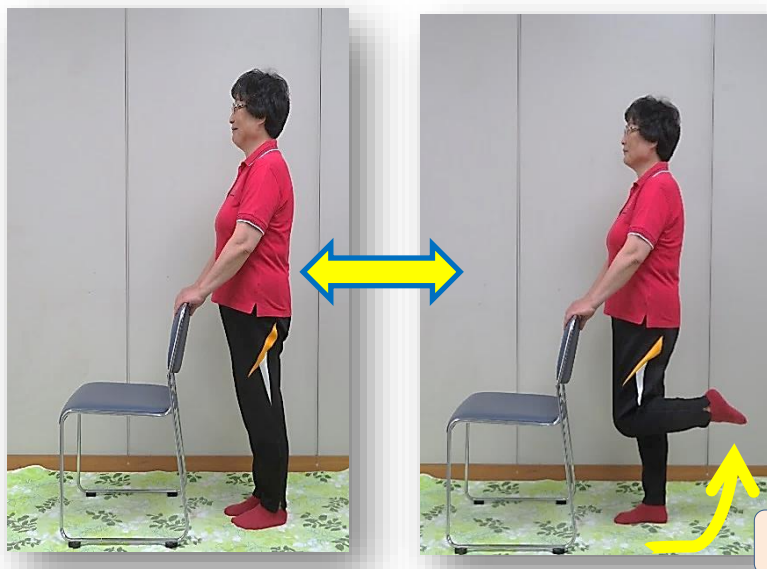
※椅子は安定して動かないものを使用してください

立った姿勢で膝を曲げる体操

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 椅子につかまって立ち、できるだけゆっくり膝を曲げる。
- ② ゆっくりと膝を伸ばし元の位置まで膝を下ろす。
- ③ 反対側も同様に行う。



※椅子は安定して動かないものを使用してください

※膝に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください

寝た状態で足を上げる体操



おこす・伸ばす



ゆっくり

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 仰向けに寝て、腰への負担を減らすために反対側の膝を曲げる。
- ② 膝を伸ばした状態で、床から30cm程度足を持ち上げて、10秒保持。
- ③ 持ち上げたところで、足首を起こしたり伸ばしたりする。

※腰に痛みある方は無理のない範囲で行ってください

☆筋力トレーニングは自立した生活を続けることにつながります

- 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

問い合わせ

あま市高齢福祉課 地域包括支援センター

tel 444-3159 FAX443-3555

あま市社会福祉協議会 地域包括支援センター 基目寺

tel 443-4291 FAX443-5461

美和

tel 446-0611 FAX443-3844

七宝

tel 441-1681 FAX441-2049