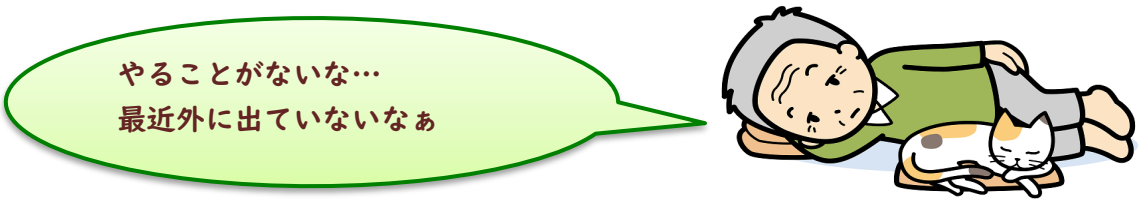
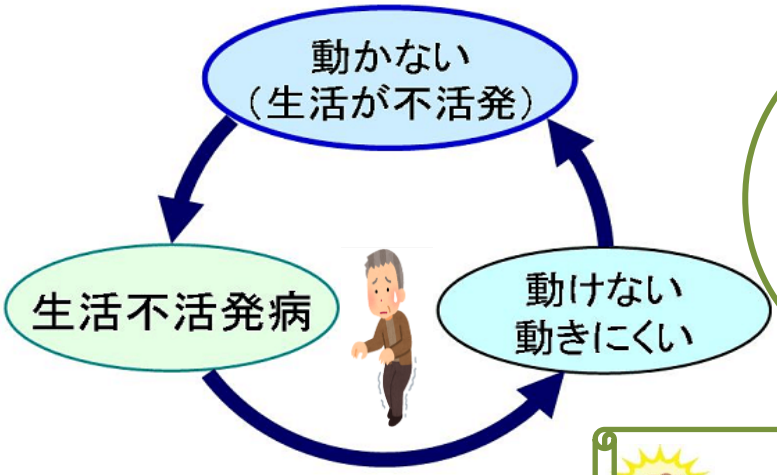
室内編2

はじめてみよう！！
だれでもできる簡単体操



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



こんなこと、ありませんか？

- 歩くことや身の回りのことがやりにくい
- 疲れやすくなった
- 食欲がない
- 気分がしずむ・・・など

★悪・循・環　からの脱却！！★

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

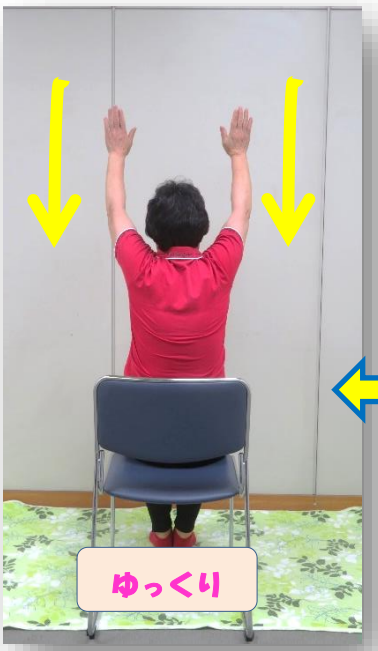
④ 体調が悪いと感じるときは休みましょう

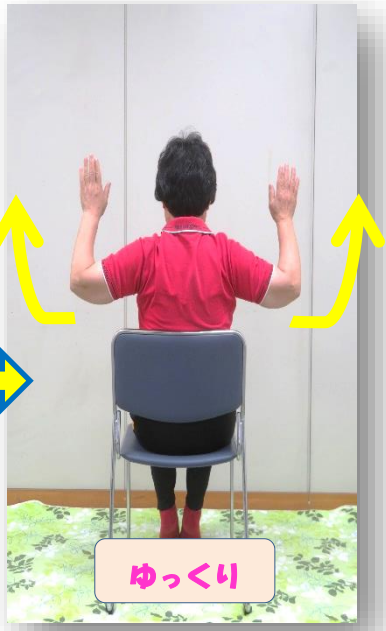
⑤ いすや机は安定したものを用い、軽いもの動くものは使わないでください

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

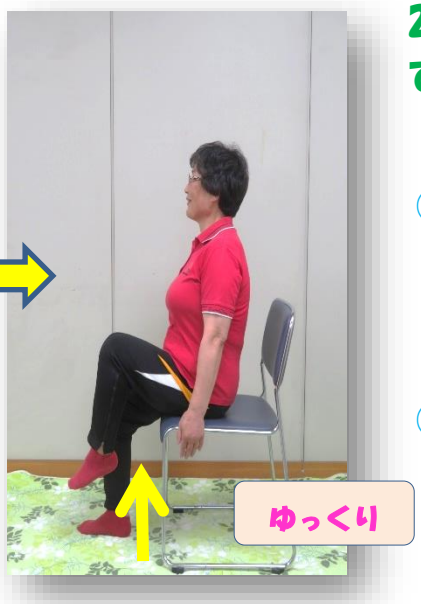
① 両手を上にあげて、肘が９０度になるまでゆっくりとおろす。

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

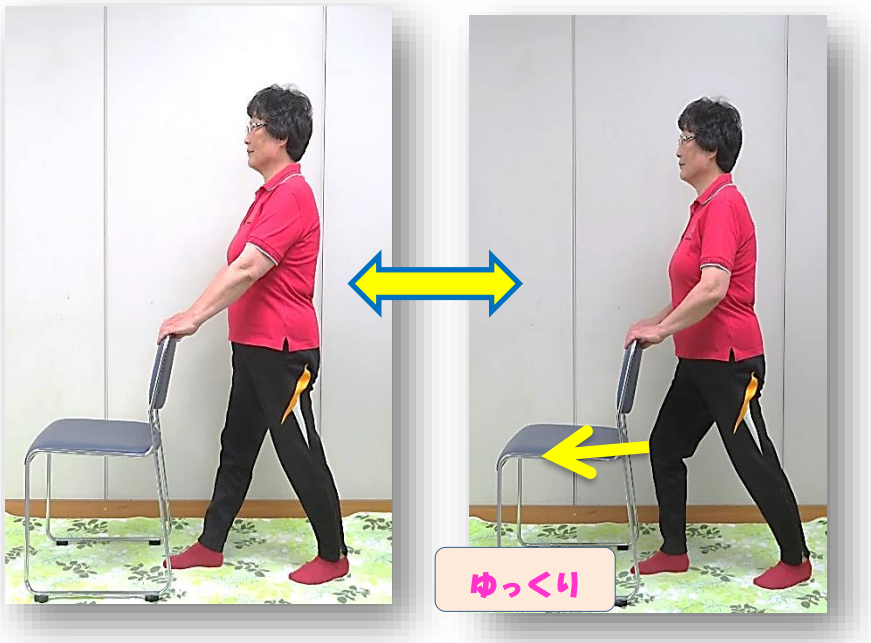
① 足をゆっくり持ち上げてゆっくりおろす。足の付け根を意識して太ももをお腹に近づけるようにする。

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。

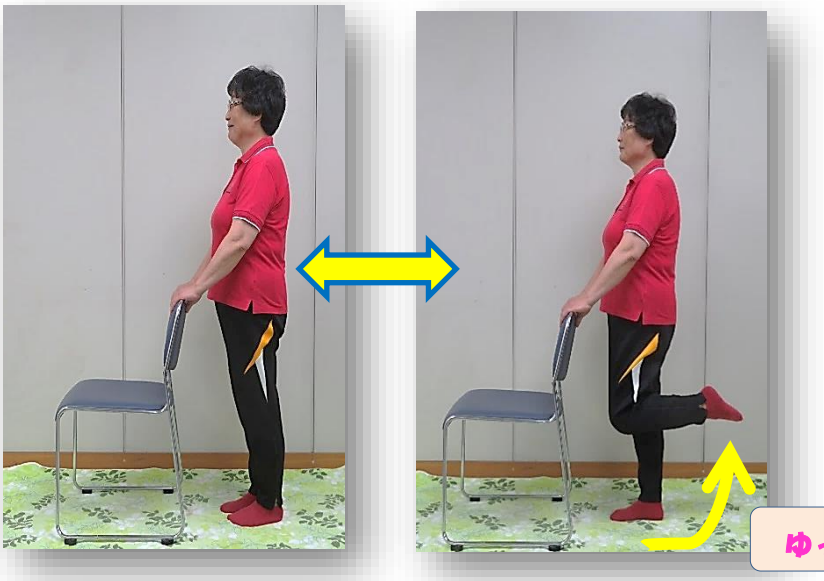
② 両足のつま先を正面に向けて、前足の膝を少し曲げ、後ろ足の膝を伸ばして、後ろ足の踵をゆっくり床に押し付ける。

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

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 30 ㎝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

運動を続けた人からひとこと

○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！

☆かかりつけ医師によく相談しながら行いましょう

問い合せ
あま市高齢福祉課　地域包括支援センター　tel 444-3159 FAX443-2571
あま市社会福祉協議会 地域包括支援センター 甚目寺 tel 443-4291 FAX443-5461
美 和 tel 446-0611 FAX443-3844
七 宝 tel 441-1681 FAX441-2049