

自宅でやってみよう！ 体操 & ストレッチ

岡長寿福祉課 ☎443-2061

家に閉じこもり動かない状態が長く続くと、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。自宅でできる体操やストレッチで、楽しく体を動かしてみましょう。特に、高齢の方は筋肉などが衰えやすいため、意識的に取り組みましょう。

運動の注意点

- ・無理をせず、できる範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めないように、声を出して数を数えてみましょう。
- ・安定した椅子やつかまるものがある場所で、安全に行いましょう。
- ・運動の前後に水分を補給しましょう。
- ・回数は5～10回を目安に、できる回数から継続して行いましょう。



1. 座って行う運動 安定した椅子に座って行いましょう。

足首の運動

～すね・ふくらはぎ～



- ①足を少し前に出して、つま先を上げます。
- ②足を後ろに引き、かかとを上げます。

膝伸ばし

～太ももの前・すね～



- ①膝をゆっくりと伸びるところまで伸ばし、つま先を天井に向けます。
- ※伸ばした状態を5秒程度維持すると、より効果的です。

足踏み

～股関節・骨盤回り～



- ①椅子に浅く腰掛け、腕を大きく振りながら足踏みをします。
- ※余裕のある方は、足を高く持ち上げる、足を開いて行う、スピードを変えるなど、工夫をしてみてください。

元気に過ごすための生活のポイント

規則正しい生活リズムで過ごそう

朝は決まった時間に起き、太陽光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、生活リズムが改善されます。



1日3食バランスの良い食事を

主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。特に、魚・肉・卵・大豆などのタンパク質は積極的に摂りましょう。

人との交流や趣味の活動を大切に

外出しにくい状況でも、電話やメールで人と交流したり、自宅で趣味を楽しむことで、脳の活性化につながります。

2. 立って行う運動 不安な場合は、固定された物につかまって行いましょう。

<p>片足立ち ～足全体・バランス～</p>		<p>①椅子の背もたれなどにつかまって、片足で立ちます。 ※バランスが取れる方は、手の支えを少しずつ減らしてみましょう。</p>
<p>スクワット ～太ももの前・お尻～</p>		<p>①机などに手を添え、肩幅に足を開きます。 ②椅子に座るようにゆっくりと膝を曲げて腰を落とし、ゆっくりと戻します。</p>

3. ストレッチ 安定した椅子に座り、「痛気持ちいい」程度を目安にゆっくり行いましょう。

<p>足首回し</p>		<p>①足を組み、つま先を持ってゆっくり回します。 ※難しい場合は、足を伸ばして行いましょう。</p>
<p>もも裏伸ばし</p>		<p>①椅子に浅く腰かけ、片足を伸ばしてかかとを床につけ、つま先は天井に向けます。 ②そのままゆっくりと上体を前に倒します。</p>
<p>背中伸ばし</p>		<p>①胸の前で手を組み輪を作ります。 ②両手と背中から引っ張り合うように上体を丸め、へそをのぞき込むようにします。</p>

4. 最後に深呼吸 鼻から大きく息を吸って、口から吐き出しましょう。

角川介護予防センターをご利用ください

〒100-0001 東京都千代田区千代田 角川介護予防センター ☎422-1220

温泉水を活用した多機能温泉プールでの水中運動や温熱療法、パワーリハビリテーションなどで、楽しく認知症予防や介護予防に取り組むことができます。詳細は、問い合わせてください。

対象 / 40歳以上で、次のいずれかに該当する方

- ・肩・腰・膝などに痛みがある方
- ・早期の積極的な介護予防が必要とされる方
- ・要支援1・2と認定された方
- ・介護予防のための運動に関心のある方

まずは無料体験へ！ 日時 / 毎週火(休)日(日)13:00～15:00 ※予約が必要です。

