

運動3

毎日やろう！使って貯めよう
 肘筋体操！



膝をついて
 やろう

床でやろう筋力トレーニング

※床またはベッドなどを利用し、落ちないように安全を確保したうえで行いましょう
 ※呼吸は止めずに行いましょう

四つ這いバランス

床またはベッドなどで四つ這いになる
 ①片手をあげて、30秒保つ（左右）
 ②片足を上げて、30秒保つ（左右）
 ③右手・左足を上げて、30秒保つ
 左手・右足を上げて、30秒保つ

効果

・体幹を鍛え、安定した歩行ができる
 ・バランスを鍛え、姿勢をきれいに保つ

鍛える部位

腹筋・背筋・バランス



コラム

健康

プレ
 フレイル

フレイル

要介護

生活習慣病予防

バランスの良い食事
 社会貢献・社会参加
 習い事

歩く・動く・いきいき百歳体操

介護予防
 早期予防重視型

しっかり噛んでしっかり食べる
 ウェルネス・高年生きがいサロン

短期集中予防サービス（通所C・訪問C）

自立支援に向けたケア
 多職種協働

リハビリテーション
 しっかり口腔ケア
 しっかり栄養管理
 少しでも外へ出る

医療・介護や住まいも含めた
 トータルなケア

在宅療養の推進
 医療と介護連携の
 総合的な提供
 生活の質（QOL）を重視
 デイサービス
 ヘルパー





運動4

柔軟性を育てて筋肉を育てよう
運動前後におすすめ

目的

- ・柔軟性が高まる
- ・けがや転倒の予防
- ・できる動作が増える

効果

- ・歩行が安定
- ・つまずきにくなる
- ・床上動作が楽になる

椅子でやろうストレッチ体操

※椅子を利用し、安全を確保したうえで行いましょう
※呼吸は止めずに行いましょう

太ももの裏

椅子に浅く腰掛け、片方の膝を軽く曲げる
ゆっくりと上体を前に倒す



ココが
伸びるよ



おしり

椅子に座り、足を組み太ももの上に足首をおく
背中が曲がらないように、背を前に倒す



足を組む



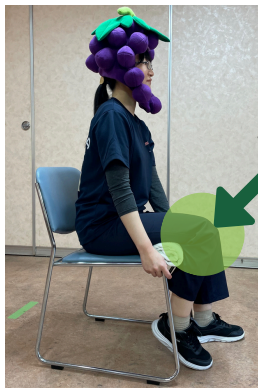
背を前に倒す



ココが
伸びるよ

膝関節の前・周り

膝が痛い人は膝の下に丸めたタオルを挟む
痛みに注意しながら、ゆっくりと膝を曲げていく



ココが
伸びるよ



膝が痛い人
は丸めた
タオルを
挟む



余裕がある人は
かかとを椅子の
上に置くとさらに
膝が伸びる



運動5

柔軟性を育てて筋肉を育てよう
運動前後におすすめ

目的

- ・柔軟性が高まる
- ・けがや転倒の予防
- ・できる動作が増える

効果

- ・歩行が安定
- ・つまずきにくなる
- ・床上動作が楽になる

座ってやろうストレッチ体操

※椅子を利用し、安全を確保したうえで行いましょう
 ※呼吸は止めずに行いましょう

足首の曲げ伸ばし

背筋を伸ばし、足を伸ばして座る
 つま先が真上になるように、かかとを押し出す（10秒）
 つま先を前に倒し足首を伸ばす（10秒）



つま先を
真上に



つま先を
前に

足指のグー・パー

背筋を張り、足を伸ばして座る
 足の指に力を入れてグーと握りこんで数を数える
 グーを4秒（9秒）数えたら、最後にパッと開く
 できるようになれば、グーチョキパーにも挑戦しましょう



股関節の前のストレッチ

片膝をついて、もう片方の膝を立てる
 前方に体重を移動させ、後方の股関節の前を伸ばす

