

運動3

毎日やろう！使って貯めよう
貯筋体操！



床でやろう筋力トレーニング

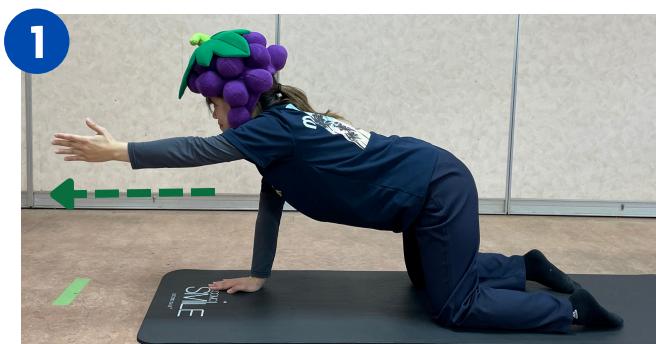
※床またはベッドなどを利用し、落ちないよう安全を確保したうえで行いましょう
※呼吸は止めずに行いましょう

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

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

フレイル

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

要介護

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





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

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

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
- つまずきにくくなる
- 床上動作が楽になる

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）



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、最後にパツと開く
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

