

お家で続けて体を守ろう

～体を弱くしないための大事な運動～



①ワイドスクワット～足を広げて行うスクワット～

効果：太ももの筋肉を維持し、生活動作の維持。膝痛予防。

- 方法：① 4秒かけて腰を落とす（かかとに体重をかける）
 ② 腰を落としたところで4秒間止まる
 ③ 4秒かけて腰を上げる

※足を肩幅の2倍に広げる
 ※つま先と膝は外に向ける



回数：10回×3セット
 （一日の中で2～3回）

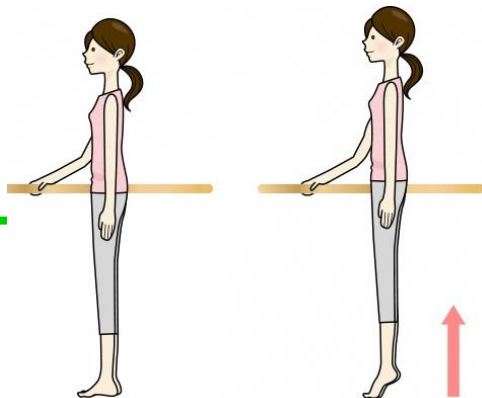


大変だったら
 イスの背や壁を
 持ってやってね

②かかとあげの運動

効果：ふくらはぎの筋肉を維持し、歩行能力の維持。転倒予防。

- 方法：① 手すりや壁などに手を添えて立つ
 ② 「親指のつけ根」に体重をのせるように意識してかかとを上げる
 ③ かかとをおろす時はストンとおろす



回数：20回×2セット
 （一日の中で2～3回）



③新聞球づくり

ペットボトルが
開けれるようになるよ



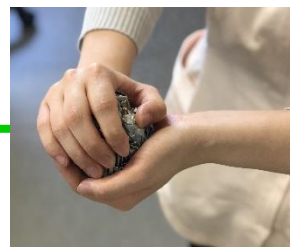
効果：握力、手の細かな運動、感覚の低下予防。

方法：① 新聞紙1枚を用意

② できるだけ小さな球を目指して握りつぶす

③ 破れないように元の大きさまで広げる

※息こらえに注意



回数：1回2球（一日の中で2～3回）

④ウォーキング

効果：筋力、心肺機能、全身の機能の低下予防。



方法

運動効果を高めるために

- 目線はまっすぐ前
- 腕を振る 1.2..
- いい姿勢で 1.2.. ♪
- お腹に力を入れる
- 少しだけ大腿で歩く
- かかとから足をつく



頻度：毎日。30～60分くらい。歩きやすい時間帯。

これらに限らず体を動かして低下を防ごう！