自宅で気軽にできる！

フレイル進行予防vol3

（立位編）

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。今回は、立って行う運動をご紹介しますので、ぜひ取り組んで下さい。

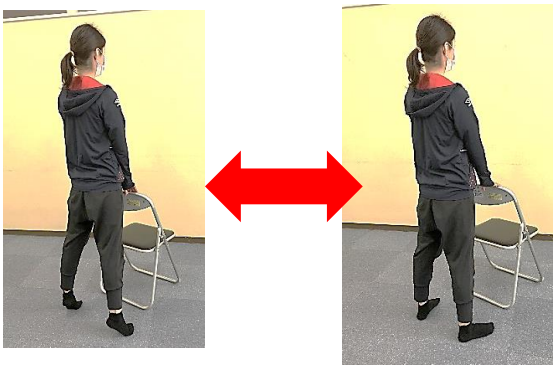
高齢者が自宅で健康を維持するための留意事項　（参照：厚生労働省老健局振興係通知）

・人混みは避けて、一人や限られた人数で散歩する。
・家の中や庭などでできる運動を行う。
・家事や農作業等で身体を動かす。
・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

❶かかと落とし運動

（50回を目標に）

・椅子などにつかまって、かかとをあげ、膝を伸ばしたまま下ろす。



❷段差の上り下り

（片足50回程度）

・右足を乗せ、左足を乗せる。
・右足を下ろし、左足を下ろす。

手すり等をもつ、壁に手をかける
などして転ばないように注意。

❸ふくらはぎのストレッチ

（20秒を３セット）

・手すりや椅子につかまって
アキレス腱を伸ばす。

裏面もご覧ください➡

❹重心の移動（片足10回ずつ）

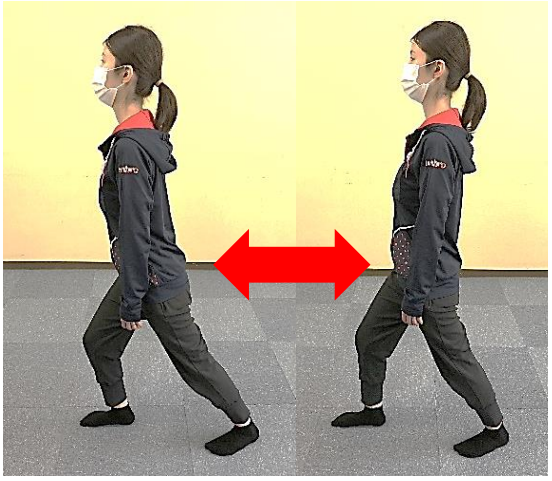
立ったまま、左右の足に交互に
体重をかける。

頭と股関節と足首が一直線に
なっているかを鏡などで確認する。

❺太ももの運動（10回を２セット）

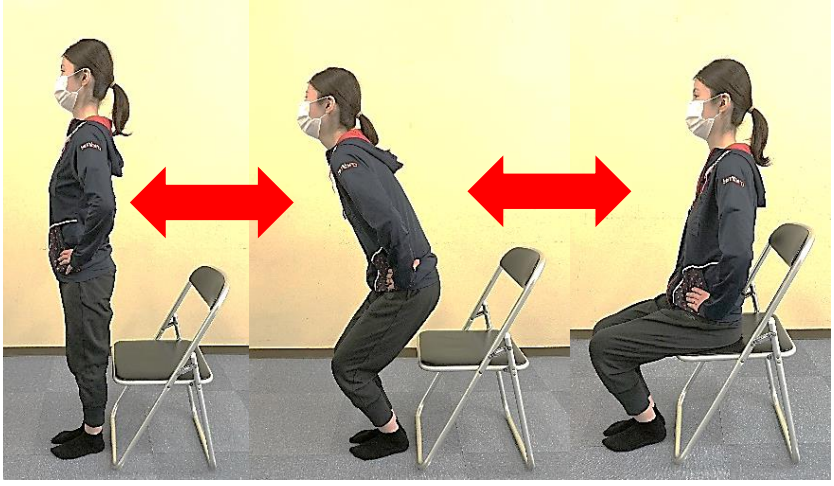
片足を前に出して膝を曲げて体重を
かけ、後ろ足に体重をもどす。

膝がまっすぐ向いているか、膝が
つま先より前に出ていないかを
確認しながら行う。



❻椅子からの立ち座り（10回を２セット）

４秒かけて立ち、
４秒かけて座る。



運動器の機能向上マニュアル（改訂版）より抜粋

△運動の注意点△

- **痛みがない範囲で、休憩をとりながらゆっくり行いましょう。**
- **体調不良の方や、内容が難しい場合は、無理をしないようにしましょう。**

鹿屋市高齢福祉課　地域包括ケア推進係　（☎0994－31－1116）