

「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、体の運動をご紹介しますので、ぜひ取り組んで下さい。

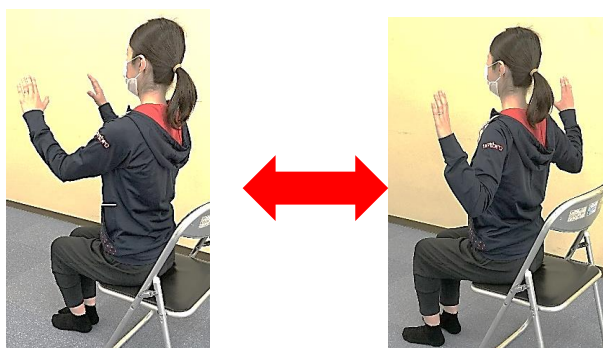
## 高齢者が自宅で健康を維持するための留意事項 (参照: 厚生労働省老健局振興係通知)

- ・ 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。



### ① 背中運動 (3 セット)

- ・ 椅子に座った状態で、手を後ろにひき、背中を反らす。
- ・ 10秒間おこなったら、力を抜く。



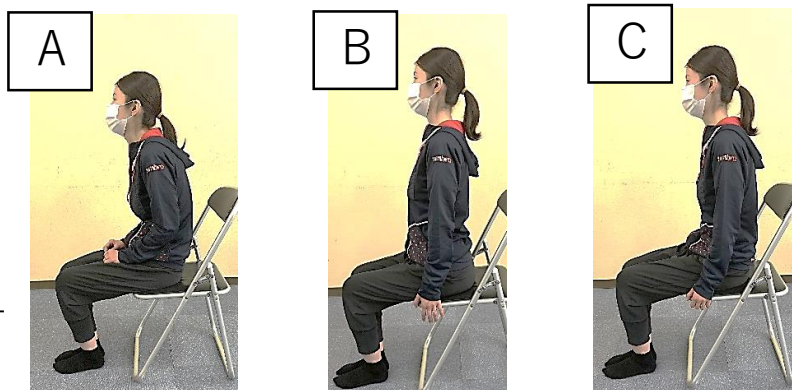
### ② 座っているときの良い姿勢 (10秒を 5 セット)

悪い姿勢

- A 背中が丸くなる
- B 背中が反ってる

良い姿勢

- C お腹に自然に力が入る姿勢で10秒間保持  
(A と B の中間)



### ③ お腹運動 (10回を 2 セット)

- ・ 仰向けで膝を立て、膝に手を滑らすように頭をあげる。
- ・ 肩が地面から離れるくらいでよい。



#### ④お尻上げ (10回を2セット)

- ・仰向けで、膝を立てる。
- ・肩と腰と膝が一直線になるよう  
にお尻をあげる。



#### ⑤足の付け根のストレッチ (5秒間を10回程度)



A 片膝を胸に寄せると反対側の足の付け根が伸びる。  
B 片膝を地面につけ、前の膝に体重をかけると、後ろ側の足の付け根が伸びる。 AかBのどちらか出来る方で行う。

#### ⑥背中 of 筋肉強化 (5秒間保持を10回程度)



A うつ伏せで頭を起こす。  
B 四つ這い（あるいは立って机等に手を置いてもよい）で、片足を後ろにあげる。 ※ A が楽にできたら B を行う。

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。