

自宅で気軽に
できる!

フレイル進行予防vol 1

(足の運動編)

「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、足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椅子に座って足踏み運動

(20回を2セット)

- ・左右の足を交互にあげる。
- ・足は高く上げすぎない。



②膝の曲げ伸ばし運動

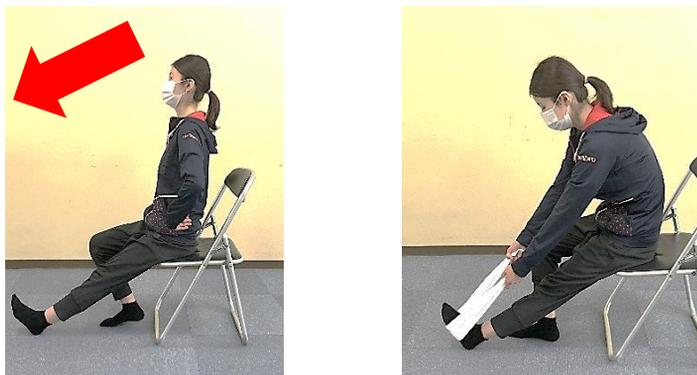
(片足20回ずつを2セット)

- ・椅子に座って膝の曲げ伸ばしをゆっくり行う。



③太ももとふくらはぎのストレッチ (20秒を3セット)

- ・椅子に座って片足を伸ばし、体を前に倒す。
- ・タオルをつま先にかけて引っ張るとふくらはぎがより伸びる。



裏面もご覧ください➡

④股関節のストレッチ (片足20秒を2セット)

仰向けで、片足を胸に寄せると、反対側の足のつけ根が伸びる



⑤太ももの運動 (10回を2セット)



・膝下にタオルを丸めて入れ、10秒間タオルを下に押し付ける

⑥スクワット (10回を2セット)

4秒かけて膝を軽く曲げ(30度)、
4秒かけて膝を伸ばす。

手すりや椅子につかまり、
転ばないように注意。



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。