



広報で



今すぐできる 簡単体操

～かたの元気アップ体操～

問い合わせ 高齢介護課 (TEL 893・6400)

今月から隔月で、元気アップ体操に基づいた、家庭で簡単にできる体操をご紹介します。

元気アップ体操は、高齢者の筋力や体力をアップして、活動的な生活を過ごしてもらうことを目的として作られた、市オリジナルの体操です。体操を続けることで、歩行や階段の上り下りの負担を軽減し、つまづきや転倒を予防することができ、身体が元気になることを実感できます。

※安全な体操ですが、股関節や膝など、身体に痛みがある場合は、医師に確認の上で行ってください。

正しい基本姿勢 (座り方)

- ①肩の力を抜いて座る
 - ②軽くお腹に力を入れる
 - ③できる人は、背もたれから背中を離して、背筋を伸ばす
- ※頭頂部を糸で上に引っ張られているような意識を持つと、自然に背筋が伸びます。

注意点

- ▷無理をしないよう、自分に合った回数で行いましょう (筋肉が少しだるいと感じる程度)
- ▷呼吸を止めないようにして、使っている筋肉を意識しましょう
- ▷週に2～3回程度行うと効果的です (物足りない場合は時間や回数を増やしてください)

運動後の

運 動

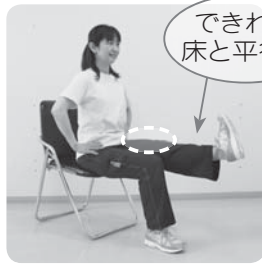
と ストレッチ

▶ 膝伸ばし 〈太ももの前部分 (大腿四頭筋)〉

10秒キープ × 左右交互に3～5回



いすに座り、姿勢を整える



片方の足首を立て、膝をまっすぐ伸ばす

できれば床と平行に

▶ 太もも前のストレッチ

10～15秒 × 左右それぞれ2回



いすの背や机を持って姿勢を整える



足首を持ち、かかとをお尻に近づける

▶ もも上げ 〈足の付け根部分 (腸腰筋)〉

10秒キープ × 左右交互に3～5回



いすに座り、姿勢を整える



片足ずつ、膝の上に持ち上げる

▶ 足の付け根ほぐし

左右それぞれ適度に



足の付け根を軽く叩いたりもんだりしてほぐす

「元気アップ体操クラブ」については、25頁をご覧ください。

