



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)

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。

市オリジナルの元気アップ体操は、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(立ち方)

- ①両足を腰幅ぐらいに開き、つま先を少し外側に向ける
- ②頭頂部を上へ引っ張られるイメージで背筋を伸ばし、お腹に軽く力を入れる
- ③お尻の横に少しくぼみができる程度に軽く力を入れる
- ④顔は正面を向けて、軽くあごを引く

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

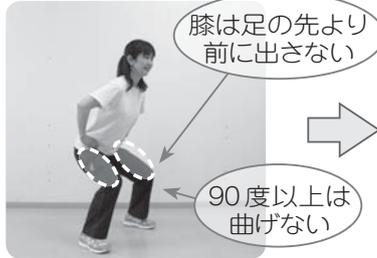
ストレッチ

▶ **ハーフスクワット** (下半身全体(特に太もも))
1セット(8秒×10回)を3～5回

太もも前のストレッチ
10～15秒 × 左右それぞれ2回



両足を肩幅より少し広めに開いて立ち、手を腰に当てる



お尻を後ろに突き出して膝を曲げ(4秒)、ゆっくり伸ばす(4秒)



いすの背や机など安定したところを持ち、姿勢を整える



片手で足首を持ち、かかとをお尻に近づける

▶ **つま先立ち** (ふくらはぎ(下腿三頭筋))
10秒キープ × 3～5回

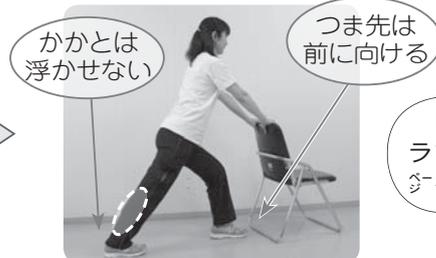
ふくらはぎのストレッチ
10～15秒 × 左右それぞれ2回



いすの背や机など安定したところを持ち、姿勢を整える



かかとを上げて、つま先で立ち(10秒間)、ゆっくりと下ろす



いすの背や机を両手で持ち、足を前後に開き、前に出している方の膝をゆっくり曲げる

「元気アップ体操クラブ」については、21冊をご覧ください。

