

# 今こそ!

# 元気アップ体操



新型コロナウイルスの影響で外出が少なくなり、運動不足になっている人が増えています。このような生活が続くと、筋力だけでなく認知機能も衰えてしまいます。

こんなときだからこそ、お勧めするのが「元気アップ体操」です。元々は介護予防のための体操ですが、自宅でも簡単にでき、筋力アップの効果があります。ぜひ、この体操で子どもから高齢者まで運動不足を解消しましょう。

問 高齢介護課 ☎893-6400



## まずは、簡単にできる足腰の体操から

人間の筋肉の約70%は下半身にあります。まずは上半身より下半身。足腰を鍛える運動が効果的です。体に痛みがある人は、主治医に確認してから始めましょう。

さあ、一緒にやってみましょう！  
書いてある回数が難しい人は、無理せずできる回数でチャレンジ！

体操をするときは、声を出して数を数えながら行いましょう。



## ひざ伸ばし

いすに座って10秒間片足を伸ばします。これを左右交互に3～5セット行います。太もも前面(大腿四頭筋)の筋力アップに効果があります。

### 【ポイント】

- ▷ 足首を立て、つま先を上に向けましょう。
- ▷ ひざをしっかりと伸ばし、足が真っすぐになるように上げましょう。
- ▷ できるだけ、いすにもたれずに床と並行になる高さまで足を上げましょう。

### 【効果】

- ▷ ひざの痛みが軽くなる
- ▷ 立ち座りが楽になる



## もも上げ

いすに座って10秒間太ももを上げます。これを左右交互に3～5セット行います。

足のつけ根(腸腰筋)の筋力アップに効果があります。

### 【ポイント】

- ▷ 座っている状態からひざを真っすぐ上に上げましょう。
- ▷ 足の上げ下ろしは、ゆっくりと動かしましょう。
- ▷ できるだけ、いすにもたれずに高くひざを上げましょう。

### 【効果】

- ▷ 足が上がりやすくなる
- ▷ 歩いているつまずくことが減る



## つま先立ち

いすの背もたれを持って立ち、かかとを上げて背伸びの状態です。これを2～3セット行います。

つま先立ちで10秒キープが難しい人は、かかとの上げ下げ10回1セットで2～3セット行いましょう。

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力アップに効果があります。

### 【ポイント】

- ▷ 太ももの内側を意識しながら、かかとをしっかりと上げましょう。
- ▷ かかとの上げ下げは、ゆっくりと動かしましょう。

### 【効果】

- ▷ 歩くスピードがアップ
- ▷ 足のむくみが改善



## ハーフスクワット

足を肩幅より広めに開き、ゆっくり4秒かけひざを曲げ、同じく4秒かけてひざを伸ばします。これを10回1セットで3～5セット行います。足腰全体の筋力アップに効果があります。

### 【ポイント】

- ▷ ひざを前に出さず、いすに座るようなイメージでお尻をゆっくり下ろしましょう。
- ▷ 背中が曲がらないよう、しっかりと伸ばしましょう。

### 【効果】

- ▷ 足腰のふんばりが強くなる
- ▷ 階段の上り下りが楽になる



元気アップ体操の動画をホームページで見ることができます。

ぜひ、家族と一緒に楽しく身体を動かしましょう。

<https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2020040900021/>

