

今だから取り組もう！ 健康づくり

☎健康づくり推進課 ☎内線 1221

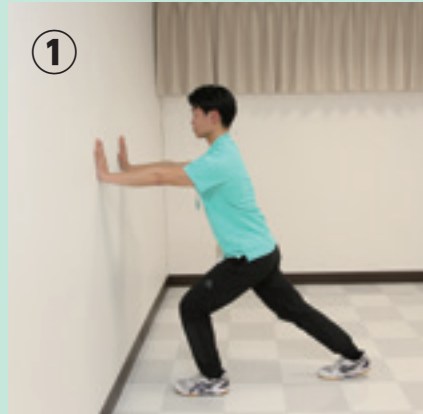
家の中で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が減ってきています。特に高齢者の方はフレイル（要介護状態の一步手前）に陥りやすくなります。

今号では、家の中でも楽しくできる体操や、フレイル予防のために気をつけることなどを紹介します。体操は、子どもから大人まで楽しめる内容です。

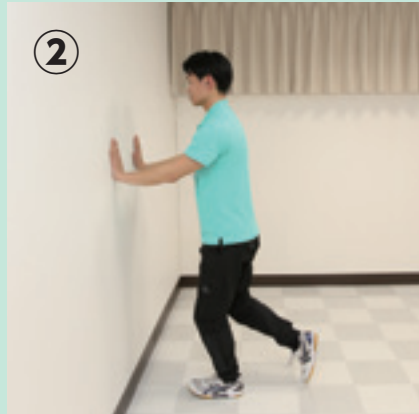
基本動作を確認したら、動画（3ページ左下参照）を見ながらいろいろな運動に挑戦してみましょう！

子どもも大人もチャレンジ！運動能力がUPする体操

1. ももあげ体操 脚の屈伸を利用して歩きのリズムを整える体操です。（目安回数：10回×左右2セット）



- ① 肘をしっかり伸ばし壁に手を着く。
- ・腰を落とす。ふくらはぎが張る程度まで後ろに脚を引く。



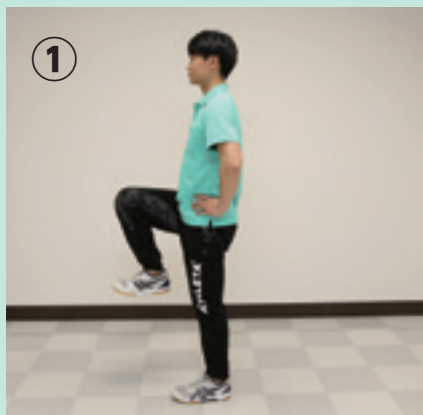
- ② 肘が曲がらないように注意する。
- ・引いた脚を前に上げる。



- ③ 太ももをしっかり上げる。
- ・軸脚の膝を伸ばし切る。
- ▶①に戻る



2. バランストレーニング 股関節の可動域を広げ、バランス感覚を鍛えます。（目安回数：3回×左右2セット）



- ① 手を腰に当て、膝をへその高さまで上げる。
- ※転倒しやすいので注意しましょう。



- ② おじぎをするように体を曲げ、脚を後ろに伸ばしていく。まずはこのくらいできればOK！
- ▶①に戻る

＼物足りないときは…／



- ・できる人だけやりましょう。
- ・膝を真っすぐ伸ばす。「T」の文字になっていれば完璧です！



3. インラインランジ 2が難しい方にもお勧め。1本の線上に立ち、バランス感覚を鍛えます。（目安回数：10回×左右2セット）



- ① 左右の足を1本の線上に合わせて立つ（床や畳の線に合わせて、確認しやすいです）。後ろ足をちゃんと確認するのがポイント！



- ② 前に置いた足に重心を移し、後ろ脚をしっかり伸ばす。
- ▶①に戻る

＼物足りないときは…／



- ・基本ができるようになったら、頭に手を当てて、同じ動作を目を閉じながらやってみましょう。

