

# 運動でロコモフレイル予防!

二次元コードを読み込むと  
動画(YouTube)で  
解説を確認できます。

※動画視聴時の通信料は自己負担となります。  
※動画の公開は予告なく終了する場合があります。

## 運動のポイント

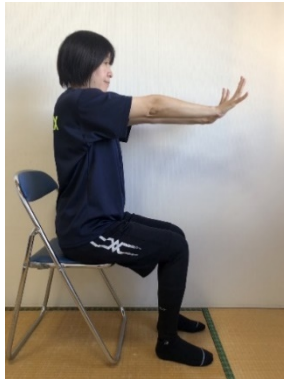
- ☆こまめに、できる範囲で、無理せず行いましょう。
- ☆痛みの出ない範囲で、呼吸を止めず、使っている筋肉を意識して行いましょう。
- ☆立位ではつかまる物がある場所で、座位では安定した椅子を使って行いましょう。



※医療機関に通院中の方は主治医の指示に従ってください。

## 握力強化メニュー

### グーパー体操



**ポイント:**パーは指先を天井に向け、指と指の間を広く開くように意識する

肘を伸ばし、グー・パー・グー・パーを繰り返します。

### ◎お風呂でグーパー体操◎

入浴中に浴槽の中で、遠くのお湯を早くたくさんつかむように、グー・パーを繰り返します。水圧で負荷がかかり、より効果的です。

自宅での  
転倒を  
防ぎましょう

- 適度な運動を続け、身体機能の低下を防ぎましょう。
- 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
- 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重に行いましょう。
- 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
- 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。

10月10日は「転倒予防の日」高齢者の転倒事故に注意しましょう! -転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています-(消費者庁公表資料)より作成

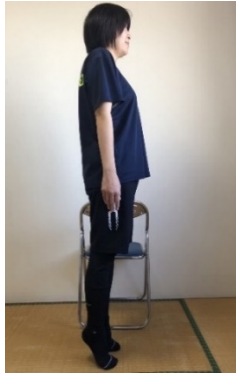
二次元コードを読み込むと  
動画(YouTube)で  
解説を確認できます。

※動画視聴時の通信料は自己負担となります。  
※動画の公開は予告なく終了する場合があります。

## 筋力強化メニュー

### かかとあげ

～立位～



膝を伸ばした状態  
でかかとを上げます。  
小指側に体重が  
のらないように  
気を付けます。

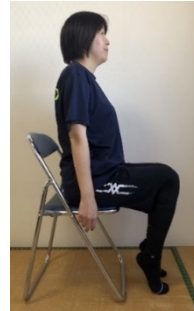
つかまる物  
を用意する



**ポイント:**親指の  
つけ根に力を込  
める



～座位～

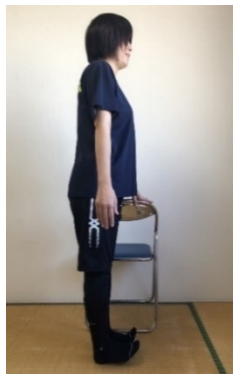


両足を自分の方  
に引き寄せて、  
かかとを高く持  
ち上げます。

足は自分の方  
に引き寄せる

### つまさきあげ

～立位～



膝を伸ばした状  
態でつま先を上  
げます。

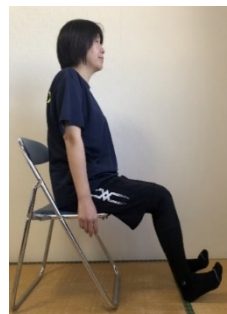
つかまる物  
を用意する



**ポイント:**親指が  
自分の方に向く  
イメージで



～座位～

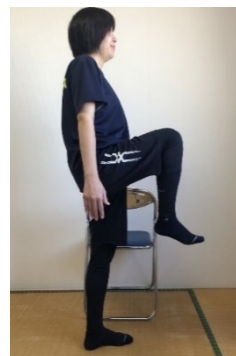


両足を少し前  
に出して、つま先  
を上げます。

足は少し前  
に出す

### ももあげ

～立位～



背筋を伸ばして  
膝を持ち上げ  
ます。

つかまる物  
を用意する



**ポイント①:**身体  
が後ろに倒れな  
いように注意する

**ポイント②:**背中が  
丸まらないよう  
に注意する

～座位～



椅子に浅く座り、  
背筋を伸ばして  
膝を持ち上げま  
す。

椅子に浅く座る

## ひざ伸ばし

～立位～



つかまる物を用意する



膝を持ち上げてかかとを前に押し出します。膝を曲げて戻します。

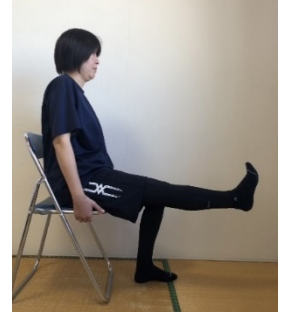
3秒間キープ!

**ポイント①:**つま先まで意識する



**ポイント②:**身体が後ろに倒れないように注意する

～座位～



椅子に浅く座る

## 片足立ち

横向き

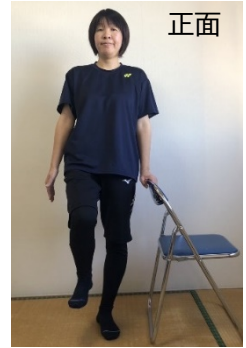


背筋を伸ばして行います。床につかない程度に片足を上げ、そのまま30～60秒維持します。

**ポイント:**つまじが引っ張りあげられているイメージで背筋を伸ばす

つかまる物を用意する  
支えが必要な人は机に両手をつけて行う

正面

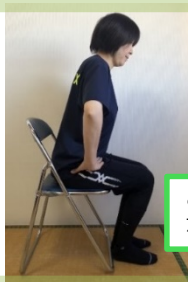


## 椅子からの立ち座り

腰幅よりやや広めに脚を開いて、ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。  
※安全のため、安定した椅子を使用してください。



椅子から立つ

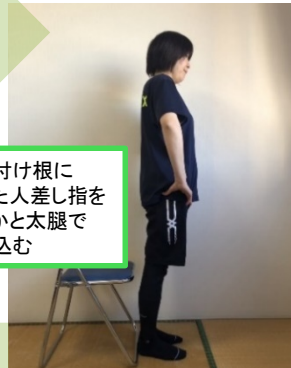


ここを意識する



足の付け根に添えた人差し指をおなかと太腿で挟み込む

椅子に座る



**ポイント①**反動で立ち上がらない

**ポイント②:**背中が丸くならないように注意する

# ストレッチメニュー

## ひざ裏伸ばし

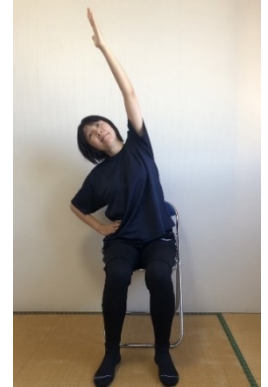


**ポイント:**かかとを遠くに押し出すイメージで

椅子に浅く座り背筋を伸ばします。つま先を天井に向けて膝を伸ばします。



## 体幹伸ばし



椅子に浅く座り背筋を伸ばします。片方の手を上にあげゆっくりと身体を横に傾けます。

**ポイント:**傾ける前に身体を上にはきあげる

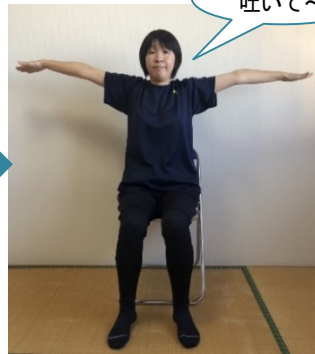
## 深呼吸①



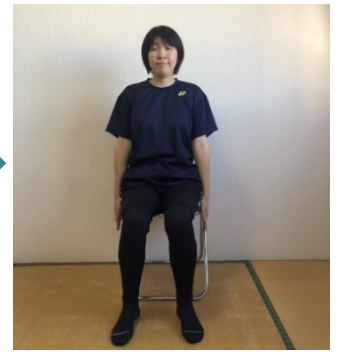
吸って～



腕を下ろしながら息を吐きます。



吐いて～



親指から腕をまっすぐ上げながら息を吸います。

腕を肩まで下ろしたら、手のひらを返して残りの息を吐き切ります。

## ストレッチのポイント

- ☆呼吸をとめないようにしましょう。
- ☆20～30秒程度ゆっくりと伸ばしましょう。
- ☆痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう。
- ☆ストレッチする筋肉が十分に伸びている感覚を意識しましょう。
- ☆反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう。

## 深呼吸②

息を吐きながら背中を丸める⇒息を吸いながら背筋を伸ばし胸を張る…という深呼吸もあります。

