

自宅にいても運動不足解消!

下半身の筋力維持に効く

# おすすめ筋トレメニュー!

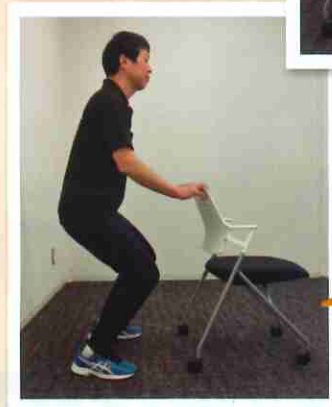
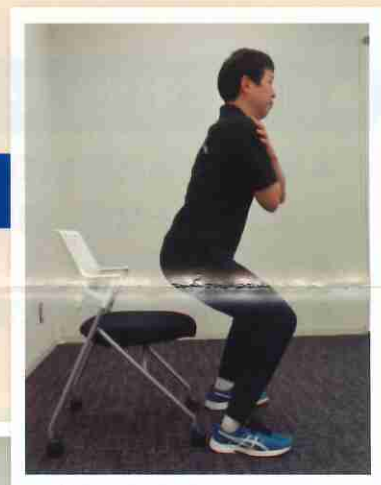


## 運動をはじめる前に...

- 無理をせず、自分のペースで行いましょう。
- 転ばないように安全な場所で行いましょう。

## ★スクワット★ 太もも（前）の筋肉を鍛えます。

- 立った姿勢からゆっくり腰を落とします。  
（イスに座るように行うと効果的です）
- 5秒かけてゆっくり腰を落とし、5秒かけて戻します。

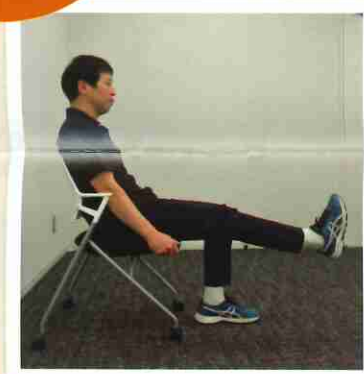


足腰が弱い人は  
**イス**を  
使いましょう

1日10回  
×2セットを  
目安に行い  
ましょう!

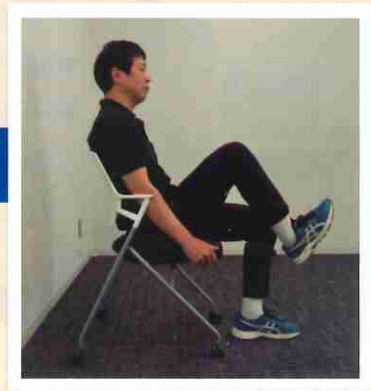
## ★膝伸ばし★ 膝への負担が少ない運動です。

- イスに座って片方の足を持ち上げます。  
つま先は天井に向けましょう。
- 足を上げる高さで運動の強さが変わります。
- 足を上げたら5秒キープし、ゆっくり下ろします。



## ★もも上げ★ 腸腰筋を鍛えます。

- イスに座り、手でイスの座面をつかみ、体を安定させます。
- 片足ずつひざを胸に引き付けるように上げます。
- 5秒キープして、ゆっくり下ろします。





# フレイルの進行を予防しましょう!



動かない時間が多くなると、身体の筋力や機能が低下して「動けなくなる」ことが心配されます。いつのまにか気持ちも沈み、食欲もなくなる・・・なんてことも。自宅にいてもできる「フレイル予防」に取り組みましょう!

## ● 動かない時間を減らして、家の中でもできるちょっとした運動をしましょう。

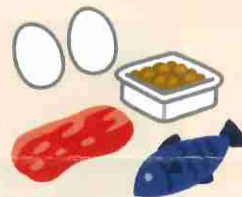
- 座っている時間を減らしましょう。テレビコマーシャルの間でも、足踏みやスクワットなど、簡単にできる体操を実践しましょう。
- ラジオ体操など、ラジオやテレビの体操を活用しましょう。
- 天気の良い日は、人混みをさけて一人で散歩するなど、心と体をリフレッシュしましょう。



テレビコマーシャルの間にもできる簡単運動。  
つま先を支点にしてかかとを上げます。  
この後かかとを支点にしてつま先を上げます。  
転びにくくするために効果的です!

## ● しっかり噛んでしっかり食べる! 栄養をつけて免疫力もアップ!

- 1日3食しっかりバランスよく食べて身体の調子を整えましょう。
- 身体をつくるのに大切なたんぱく質をとりましょう。
- 栄養バランスのとれた食事は免疫力を維持することにも役立ちます。



## ● 人とのつながりを大切にしましょう。



- 外出できなくても、電話やメールなどの方法で交流を続けましょう。
- 挨拶やちょっとした会話が大切です。
- 不安や困りごとを相談できる人や場所を確認しておきましょう。家族や友人と情報共有や緊急時のことなど、話し合っておくのも安心につながります。

\*フレイルとは、年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことをいいます。多くの人々が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといって考えられています。

