

特 集

からだを動かして健康に! フレイル予防のポイント



ふじキュン♡と一緒にオススメの
運動メニューを紹介します

外出自粛の「生活不活発」による健康への影響が心配されます。健康を維持するため、家でも気軽に行える体操などを紹介します。

問い合わせ

地域包括ケアシステム推進室 ☎内線3151、FAX(50)8415

◇**運動の目安** 体力に自信のない方や関節痛のある方が筋肉を維持・向上させるための、運動の目安があります。

回数

10～15回

セット

1～2セット

頻度

2～3回/週

強度

ややきつい

◇**運動の注意点**

◎足腰に痛みがある方は無理せず、できる範囲で行いましょう

◎自分の体力に合わせて、机やいすで体を支えるなど、安全に行うように心掛けましょう

★ スクワット ★



立った姿勢から呼吸をしながらゆっくり腰を落とします。膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。いすに座るように腰を後方に下げると効果的です



目線はまっすぐ前を見るようにしましょう



★ もも上げ ★



いすに座り、手でいすの座面を持ちます。片足ずつ膝を胸に引き付けるように上げます。5秒キープして足を下ろします

★ ももの後ろ伸ばし ★



足を前後に開き、かかとをつけます。おしりを突き出すようにして、上体を前に倒します

★ 膝伸ばし ★



いすに座って片足を持ち上げ、膝を伸ばします。5秒キープして足を下ろします。足を上げる高さで強度が変わります

★ 足上げ ★



片方の足を横に上げます。膝は伸ばします

★ かかと上げ ★



両足のかかとを持ち上げます。足指で床を掴むようにしてバランスをとります



自宅でできる健康づくりの資料を配布しています

65歳からの健康運動手帳



フレイルやロコモティブシンドロームについて学びながら、プラス・テン体操の紹介や健康コラムなど、健康づくりや運動に関する情報が掲載された手帳です。

12カ月のカレンダーに運動記録を書いて、健康づくりに役立てましょう。

配布場所 地域包括ケアシステム推進室
※詳細はお問い合わせください

お口と体の体操DVD



お口の体操やプラス・テン体操を見ながら一緒に実践できるDVDです。

