

足腰を鍛えていつまでも健康に！ 今日からはじめる運動習慣！

ポスターとして
貼ってお使い
ください！

始める前の注意点！

- 1つの体操からでも、無理せずその日の体調を確認して、毎日の習慣にすることを目標にしましょう。
- 椅子は安定感のあるすべり止め付きの物を使いましょう。ない場合は、テーブルなど安定したものを代用してください。その際は、掴まる箇所がないのでご注意ください。
- 運動制限がある方は、主治医に相談の上、注意して行いましょう。

★お家でトライ★

ふくらはぎのストレッチ (腓腹筋のストレッチ)

青色の体操を行
う前後に取り組
みましょう！

- 椅子などにつかまり足を前後に開きます。
- 後ろのかかとを床につけたまま、前の足を曲げ、前方に踏み込みます。
- 後ろのひざは伸ばしましょう。
- 後ろ足のふくらはぎが突っ張るところで止め、30秒数えます。
- 左右とも1日2回行いましょう。



で記されている箇所の筋肉を意識して行ってみてください。
作成協力 公益社団法人石川県理学療法士会

太もも上げ (腸腰筋のトレーニング)

- 椅子に腰かけ、太ももを上を持ち上げます。
- 持ち上げた状態で3秒止め、ゆっくりと下ろします。
- 太ももはできるだけ高く持ち上げましょう。
- 体は真っすぐに保ちましょう。
- 左右10回繰り返し、1日1セットから行いましょう。



バランス練習 (片足立ちエクササイズ)

- 椅子などにつかまって行いましょう。
- 左右どちらかの足を5cm程浮かせます。
- 左右ともに30秒間から始め、1分間を目指しましょう。
- 1日1回からはじめ、1日3回を目指しましょう。
- 痛みがあれば控え、無理のない範囲で行いましょう。



スクワット (大腿四頭筋のトレーニング)

- 足を肩幅に開いて立ちます。
- ゆっくりと足を曲げた後、再び伸ばします。
- つま先とひざは同じ方向に向けましょう。
- ひざがつま先よりも出過ぎないようにしましょう。
- 10回繰り返し、1日1セットから行いましょう。



かかと上げ (下腿三頭筋のトレーニング)

- 足を肩幅に開いて立ちます。
- ひざを伸ばしたままかかとを持ち上げ、ゆっくりと下ろします。
- バランスがとりにくい方は、安定した物につかまって行いましょう。
- 10回繰り返し、1日1セットから行いましょう。



ウォーキング

楽しみながら歩
いて持久力を高
めましょう！

- 活動量計や携帯電話の歩数機能を活用し、日常の歩数をチェックしてみましょう。
- 上半身をまっすぐ保ち、歩幅を大きくとり、かかとから地面につけましょう。
- 1日平均歩数の目標は、70歳以上にて男性6,700歩・女性5,900歩とされています。
- 痛みの無い範囲で、少しずつ行いましょう。
- チャレンジできる方は「ややきつい」と感じるペースで歩きましょう。



★脳活性化プログラムの紹介★



体の運動と頭の体操を組み合わせた「脳トレ」を行うことが、認知機能の低下を遅らせる効果があるといわれています。
加賀市で作成した「脳活性化プログラム」をぜひご活用ください。

詳しくは
こちらから



★オンライン「通いの場アプリ」の紹介★

オンライン「通いの場アプリ」は、厚生労働省も推進している地域の住民同士が気軽に集い、活動やふれあいを通じて「生きがいづくり」や「なかまづくり」の輪を広げるためのアプリです。ぜひ、ご活用ください。

