

脚の筋肉の運動

脚腰の力を保ち、普段の生活で行っている立ち座りや歩くなどを、いつまでも行いましょう。

普段の生活の合間に行うことができる運動の一例です。出来る運動からで良いので、継続して行いましょう。

①【片脚立ち】

転倒予防のため、

机などに手を置き、床につかない程度に片脚を上げます。

左右1分ずつ、1日3回行いましょう。



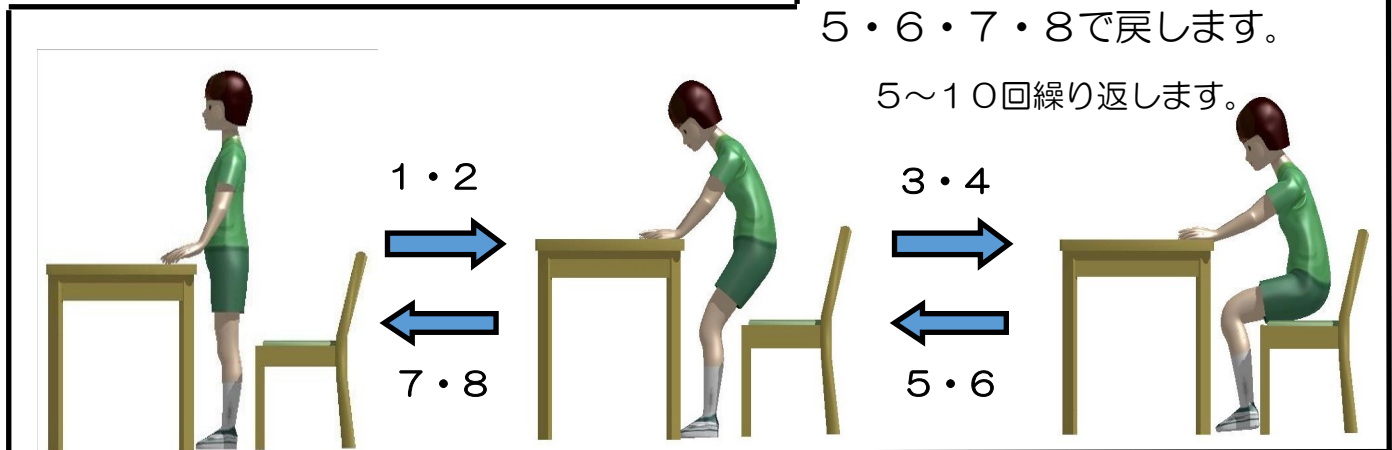
②【スクワット】

転倒予防のため、

両手を机の上に置き、後ろに椅子を置きましょう。

肩幅くらいに足を広げ、つま先は膝と同じほうへ向けます。腰を椅子に座るように1・2・3・4でおろし、お尻が椅子につく前に5・6・7・8で戻します。

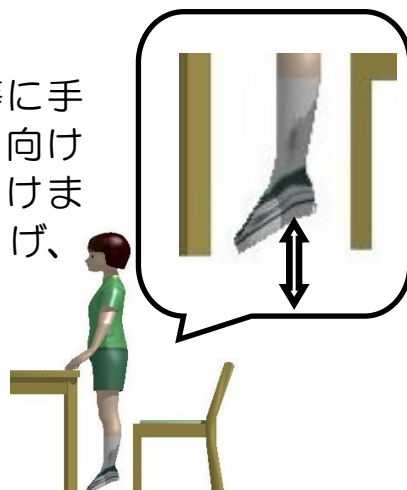
5~10回繰り返します。



③【踵上げ】

転倒しないように机等に手を置き、つま先を前に向けます。つま先を前に向けます。1・2で踵を上げ、3・4で下す。

10回繰り返します。



④【足ゆびの曲げ伸ばし】

両足のゆびを痛みのない範囲で、ゆっくり大きく、10回曲げ伸ばしを繰り返します。



ウォーキングのポイント

- ①散歩中および前後に水分補給を十分行いましょう。
- ②歩く速さは、自分のペースで無理のない速さを心がけましょう。
- ③かかとのしっかりした、歩きやすい靴を選びましょう。



△注意点

- 人混みの中の散歩や近い距離での会話は避けましょう。
- 暑い時期は避け、風通しの良い場所で行いましょう。
- 家に帰った後は、忘れずに手洗いとうがいをしましょう。
- 膝や腰が痛い方、転倒に不安のある方は杖やポールなどを使用し、無理せず自分のペースで安全に行ってください。



足踏み運動

👉ここがポイント！

- 転倒防止のため、机など安定した台に軽く触れた状態で行ってください。
- 膝を腰の高さまで上げ、そのまま元の位置に戻します。
- 左右交互に30回行います。慣れたら5分間続けてみましょう。
(根拠: 国立長寿医療研究センター「在宅活動ガイド2020」)
- 腕もしっかり振りましょう
- 音楽を聴きながら、もしくは歌いながらリズムよく行いましょう。

雨の日や時間が取れない時は、
おうちでやってみましょう！

