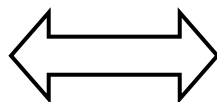


椅子に座って行う運動

体力に不安のある方、転倒の不安がある方は、椅子に座って運動を行ってみましょう。
普段の生活の合間に行うことができる運動の一例です。
できる運動からで良いので、継続して行いましょう。
自身の体調と相談して、疲れていたり痛みがあるときは無理をせずに休みましょう。

1 腕の運動

①【腕の曲げ伸ばし】



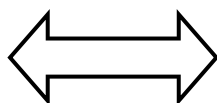
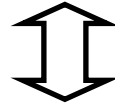
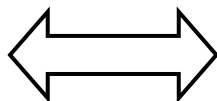
手を握りながら、腕全体をしっかりと後ろに引きます。

このとき背中にある左右の肩甲骨は、背骨のほうへ寄ります。

手を開きながら、腕全体をしっかりと前へ伸ばします。

このとき背中にある左右の肩甲骨は、背骨から離れます。

②【肩まわし】

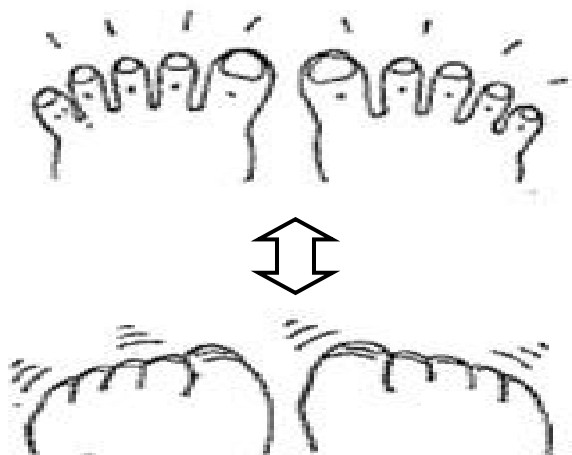


両腕を曲げて親指を肩の方へ持っていきます。肩甲骨の動きを意識しながら、肘で円を書くように腕を3回動かします。反対方向へも同じように動かします。

2 脚の運動

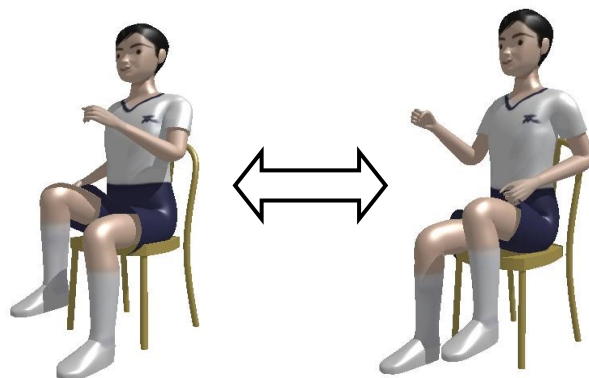
①【足ゆびの曲げ伸ばし】

両足のゆびを痛みのない範囲で、ゆっくり



②【足踏み】

腕を前後に振りながら、足踏みを1分間行います。慣れたら2分、3分と伸ばします。



③【膝伸ばし】

膝を伸ばし、つま先を天井に向け、踵を前に押し出すように力を入れます。そのまま5秒保った後に降ろします。

同じ側を5～10回繰り返します。

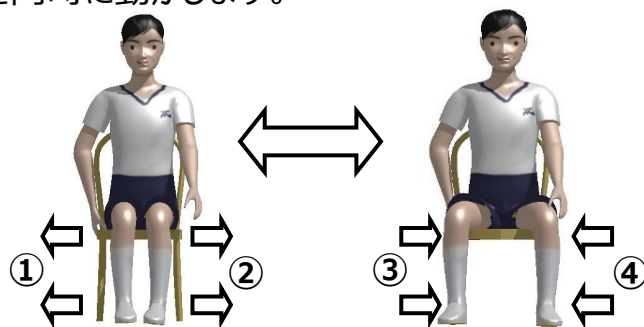
反対側も同じように行います。

膝を伸ばす側の太もも裏はイスに付けたままにします。



④【膝の開閉】

右側から足裏を床の上で滑らすように、ゆっくり膝を開き、左も同じように開きます。右側から膝を閉じ、左も閉じます。10回繰り返します。足は常に膝の下にあるように、膝と足を同時に動かします。



新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控えている方もいるのではないのでしょうか。不要不急の外出を控えることは必要ですが、そのことで体を動かす量が減り、フレイル（高齢期の虚弱）となる危険が高まります。

この資料に掲載している運動以外でも、人込みを避けたウォーキングやラジオ体操、家事で体を動かすなどして、体力を維持し、フレイルを予防しましょう。