

毎日続けられる健康体操！

ストレッチ編

両手が耳横の高さまで上げる事が出来ると理想的！

息を吸いながら伸び

<方法>

まずは息を吸いながら両手を上にあげて、背伸びの体操！息を吐きながら手を下ろす。背筋が気持ち良く伸びたら、写真のように両手をそれぞれ上下に引っ張り、息を吐きながら前からゆっくり入れ替える（引っ張りながら） 10回繰り返す

背筋を伸ばす
胸筋を伸ばす
肩甲骨を動かす

引っ張る

肩を動かしながら
背筋と胸筋を
伸ばして猫背リセット！

引っ張る

イスに近づける様に背中を丸める！

息を吐く

息を吸う

背筋を伸ばす
胸筋を伸ばす
(背骨を動かす)

手を後ろに引いて胸を前に押し出す！

<方法>

①息を吐きながら大きなボールを抱え込むような姿勢で（手は斜め下に向かって伸ばす）背中を丸める。息を吸いながらスタートポジションまで戻る。5回繰り返す
②体の後ろで手を組んで、下に向かって伸ばす。（※これで大変な方はこれでOK!）息を吸いながら両手を体から少し離し、胸を開いたら息を吸いながらスタートポジションまで戻る。5回繰り返す

もも裏を伸ばす
膝裏を伸ばす
ふくらはぎを伸ばす

顔は前に向ける

※少なくとも1日1回は実施しましょう！

もも内側を伸ばす
腰の筋肉を伸ばす

息を吸う

息を吐く

おや？足が開かない？
そんな事はありませんか？

<方法>

片足を伸ばして、かかとを床につける（つま先を自分の方へ引き寄せる）手はももの上に置いて、息を吐きながら背中を丸めないように足の付け根から身体を少し前に倒す。息を吸いながら上体を戻す。左右各5回繰り返す

<方法>

※椅子に座って行ってもOKです。左右に大きく足を開き、つま先を外側に向ける。そのままお相撲さんがしこを踏むように、真下に体重を落とす。両手は膝の内側に置き、写真のように四角形を崩さないように（膝が内側に入らないように）息を吐きながら肩を内側に入れ、身体を捻り横を向く。息を吸いながら戻す。左右各5回繰り返す

コツコツ続けると効果のある体操！ 筋トシ編

足の角度90度！



すね（前脛骨筋）を鍛える

＜方法＞

背筋を伸ばして、イスに浅く腰掛ける。また足の角度は90度にし、足幅はこぶし1つ分。床にかかととはつけたまま、正面に座っている人に足裏を見せる様に、つま先を持ち上げて下ろすを15回～20回繰り返し。

特に親指をしっかり持ち上げる

背筋、腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、ハムストリング、腓腹筋、前脛骨筋を鍛える

＜方法＞

立って足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。（膝とつま先は同じ向き）両手は胸の前でクロスをするか、前に伸ばす。正面を見たまま、上体をやや前傾気味にし（足元を見ない）、お尻を後ろに突き出すように（つま先が浮かない、膝が内側に入らない、膝がつま先より前に出ないように注意）4秒かけてゆっくり膝を曲げていき、イスにお尻がつきそうになったら4秒かけてゆっくりと膝を伸ばし、立ちポーズに戻していく。15回繰り返し

お尻を後ろに引く



ゆっくり戻るのがポイント

膝がつま先より前に出ない

ふくらはぎ（腓腹筋）を鍛える

＜方法＞

バランスを取るようにイスや壁につかまる。★印のようにこぶし1つ分足を開き、つま先がしっかり正面を向いているか確認する。腰を真っ直ぐにして背伸びをするようにかかとを上げ、つま先立ちになったらゆっくり元に戻すを20～30回繰り返す。

重心は親指側に乗るようにかかとを上げるのが理想的



おまけ ももの内側を鍛える

＜方法＞

イスに座って背筋を伸ばし、膝と膝の間に小さくたたんだタオルやクッションを挟む。その挟んだタオル（クッション）を、両膝で思いっきり押し潰すように4秒位力を入れて、緩めるを繰り返す。10～15回繰り返し



※O脚予防に効果大！

頻度：1日置き（週3～4日）
量：ややキツイ回数で1日2セット

日常生活動作の中に上手に取り入れながら体操で継続を目指しましょう！

安曇野市役所 健康推進課 健康運動指導士 作成

【フレイルに関する問い合わせ先】 福祉部 高齢者介護課 包括支援担当 TEL:0263-71-2474