

日光介護予防チャンネル

◆ ① 柔軟体操（もも伸ばし）◆



椅子に浅めに腰掛けます



右足を前に出し、かかとを床につけてつま先は天井に向けます。



ひざの内側に手を当て、身体を、伸ばした足の方に倒します。そのまま8秒間、姿勢を維持しましょう。



もとの姿勢に戻します。同じように左足も行いましょう。

◆ ② 柔軟体操（ひざ抱え）◆



椅子に深く腰掛け、ひざを曲げ、手でかかえます。



ひざを胸につけるように体に引き寄せます。そのまま8秒間、姿勢を維持しましょう。



もとの姿勢に戻します。同じように左足も行いましょう。

「下肢」編：足腰の筋力維持・向上の運動

【動画監修】：日光リハビリネットワーク 代表 中口 和彦 氏（理学療法士）

◆ ③ ひざを伸ばす運動 ◆



膝を伸ばす運動

折りたたんだタオルやボールなどをひざに挟みます。



膝をゆっくり伸ばして止め、つま先を返します。膝の真上が硬くなるのを感じながら行って下さい。この状態のまま5秒間維持しましょう。



もとの姿勢に戻します。同じように左足も行いましょう。

◆ ④ ボールはさみ運動 ◆



ボールはさみ運動

折りたたんだタオルやボールなどをひざに挟みます。



ボールを挟み込むように両ひざをギュッと5秒締めます。股関節の付け根に力を入れましょう。



太ももとひざの力を緩め、もとの姿勢に戻します。

フレイルとは…

重度になると回復困難

- ✓加齢により要介護状態に陥りやすいが、
早期の介入で回復できる状態
- ✓身体、精神・心理、独居等の社会的問題を含む
- ✓体重減少、疲労、筋力、歩行速度、
身体活動の低下で評価

運動のポイント！

- ✓筋力トレーニングやバランス練習、ウォーキング
などを多面的に行う
- ✓ややきつと感じる強度
- ✓週3回程度は行う
- ✓継続できることが何より重要
(回数、スピードアレンジして飽きない工夫を)

1つの運動を
2～3セット
行うと効果的！



◆ ⑤足の開閉運動◆



やや浅めに椅子に腰かけます。
腰痛のある方はお控えください。



両足を高く持ち上げます。



足を大きく広げて音がするくらい強く着地します。
再び足を高く持ち上げ、元の姿勢に戻りましょう。テンポよく10回繰り返しましょう。

安全に運動するポイント！

- ✓ 血圧・脈拍・発熱、気分不快などに注意
- ✓ 糖尿病の方の運動時間、痛み、
その他持病等主治医に相談
- ✓ 転倒しないよう、滑らない工夫や部屋の片づけ
- ✓ 血圧上昇予防に、息を止めずに行う
- ✓ こまめな水分摂取

パソコン・スマートフォンなどで動画もご覧いただけます！



または
QRコードをスキャン！

日光介護予防チャンネル

Q 検索

⑥足踏み運動



椅子に腰かけたままで足踏み運動をします。



手を大きく振り、日々体調に合わせて、
スピードや回数を調整してください。
20回程度が目安です。

⑦つま先立ち(かかと上げ)の運動



椅子やテーブル、壁などによりかかり、転倒しないように十分注意して行いましょう。



両足、または片足立ちでかかとを上げ下げします。
ゆっくり大きく行いましょう。片足ずつ10回または両足で10～20回行いましょう。

⑧ひざの屈伸運動



足は肩幅に開き、両手を胸の前でクロスさせるか、椅子などに掴まりながら行って下さい。



股関節をしっかり曲げ、お尻を落とします。
膝がなるべくつま先より前に出ないようにしましょう。

⑨整理体操(深呼吸)



背筋を伸ばして、自然に呼吸をします。



両手を広げ、胸をひらくようにして鼻から大きく息を吸い、手をもとの位置に戻しながら、口からゆっくり息を吐き出します。2～3回繰り返しましょう。

⑩足指の運動



足元にタオルを敷き、足をのせます。



足の指を使ってタオルを繰り返して引っ張り寄せます。



次にタオルの端を足の指でつかみます。



持ち上げて半分に折りたたみます。



更に半分に折りたたんでみましょう。



足の指でじゃんけんをしても楽しいですね！



「グー」「チョキ」「パー」を足の指で作れるか挑戦してみましょう！