



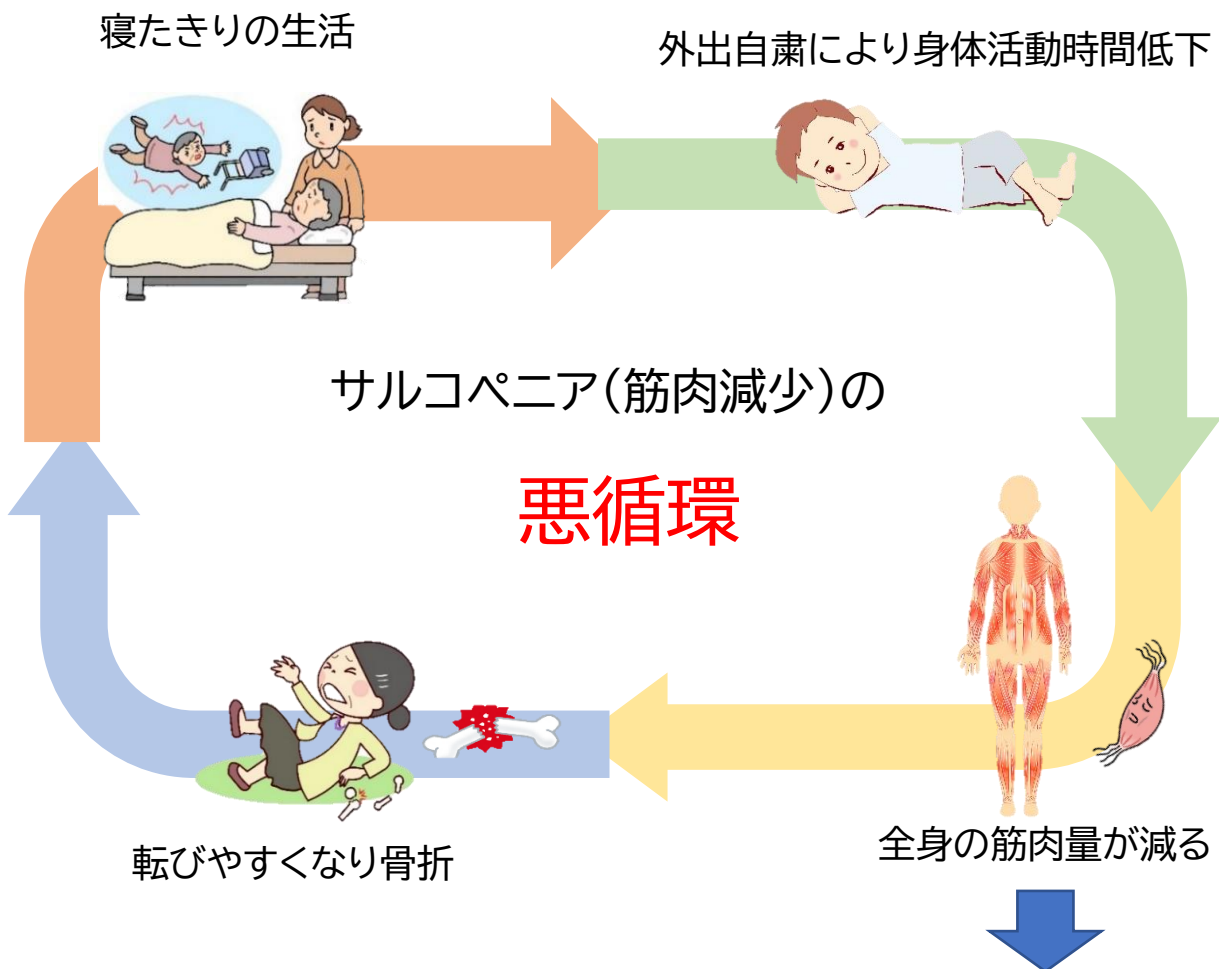
身体活動時間低下！！



## おすすめ 悪循環から抜け出す体操



新型コロナウイルスの影響により外出自粛が続き、高齢者の  
身体活動時間は1週間あたり約60分(約3割)低下している  
そうです。何もしなければ筋力量はどんどん減少してしまいます・・・。



全身の筋肉量が減る前に自宅で簡単なストレッチや体操をして悪循環から抜け出しましょう！！裏面へ→

# 筋肉量を減らさない！毎日筋力体操

## 効用・効果

- ふらつき予防
- しっかり踏ん張れる

ゆっくり  
10回



足指グーパー

足の指をしっかり閉じる→開く

## 効用・効果

- つまづき予防
- 歩幅が広がる
- 速く歩ける

ゆっくり  
10回



つま先・かかと上げ

- ①膝を 90 度に曲げる
- ②かかとをつけたままつま先を上げる
- ③足の指に力を入れてかかとを上げる

## 効用・効果

- 姿勢づくり
- 呼吸が楽になる

ゆっくり  
10回



背すじ伸ばし

- ①背もたれから背中を離し背筋を伸ばす
- ②お腹を意識してゆっくり 10 回深呼吸

## 効用・効果

- ひざ痛予防
- 移動動作が楽になる

ゆっくり  
10回



ひざ伸ばし

- ①椅子の中央に座り、背筋を伸ばす
- ②「1・2・3・4」でゆっくり膝を伸ばしつま先を天井に向ける
- ③「5・6・7・8」でゆっくり戻す

## 効用・効果

- ひざ痛予防
- 移動動作が楽になる

ゆっくり  
10回



立ち上がり動作

- ①足を肩幅に開き、お辞儀をするように体を倒す
- ②「1・2・3・4」でゆっくり立ち上がる
- ③お辞儀をするようにお尻を後ろに引きながら「5・6・7・8」でゆっくり座る

## 効用・効果

- 歩行の維持
- 血液循環や代謝の促進

リズムに乗って  
20回



足踏み

- ①背筋を伸ばす
- ②ひじを曲げ、腕を振りながらリズムカルにしっかり足踏み

