

イキイキ☆ 介護予防体操

* 日常の中で体を動かしましょう！

65歳以上の方は毎日合計**40分**以上を目標に

体を動かすヒント☆

- 外出は自転車や徒歩で
- 買い物は歩いて少し遠めのお店へ
- 歩幅を広く、速めに歩く
- エレベーターやエスカレーターより階段を
- 掃除や洗濯、料理はきびきびと



ちょっとした時間を見つけて歩きましょう！…一日の歩く目標は**8000歩**

正しい姿勢



こんな歩き方はNG



- 体重をかかとから親指の付け根へと移動させ、つま先で地面を蹴るように
- 肩の力を抜き、自分のリズムでリラックスして
- 靴は指先に余裕があり、かかとのクッション性が高いものを

◆ 歩きながら頭を使うと認知症予防の効果がアップします。
計算しながら (100-7=93、93-7=86…など) しりとりをしながら…

* 筋力維持のためには**ウォーキング**と**筋トレ**の両方を！

① いすに座って

左右
5~10回ずつ

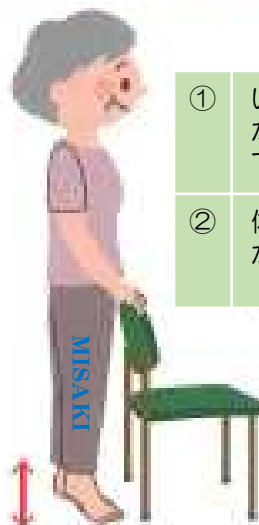


- ① 背筋を伸ばしていすに座る。
- ② 足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

これで
10秒キープ

② かかと上げ

1セット
10回



- ① いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ② 体が高くなるように、かかとを上げる。

③お尻持ち上げ

10秒×3回



- ① 膝を立ててあおむけに寝る。
- ② ゆっくりとお尻を持ち上げ、背中がまっすぐになるようにする。息を吐きながら10秒キープ。
- ③ 息を吸いながらゆっくり戻す。

④脚の後ろ上げ

左右 10回ずつ



- ① いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ② ひざを伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げ1秒キープしたあとゆっくり元に戻す。

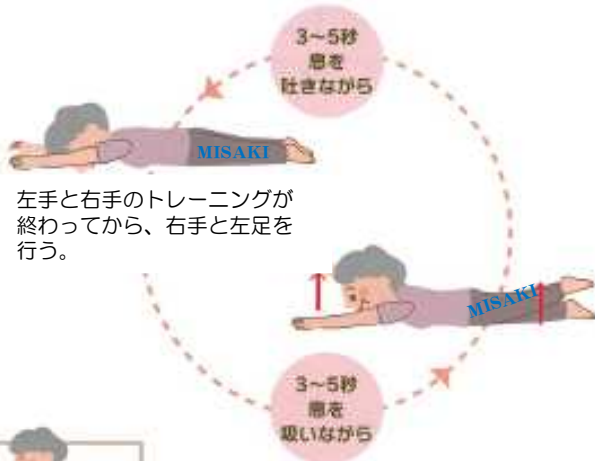
※ いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。

⑤背中中の運動

腹ばいで腕と足上げ

5~10回×3セット

両手両足を伸ばした腹ばいの状態から片手とその反対側の足をゆっくりと上げ下げします。左手と右足の組み合わせを間違えないようにしましょう。



左手と右手のトレーニングが終わってから、右手と左足を行う。

トレーニング後のストレッチ

上下運動 5回

手のひらを床に向けて上体を倒し、軽く上下運動をする。

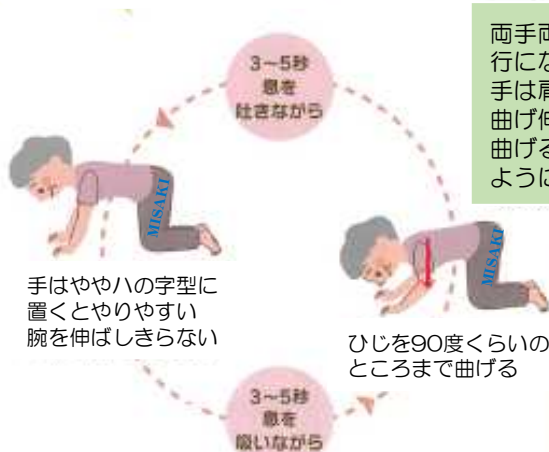


⑥胸と腕の運動

かんたん腕立て伏せ

5~10回×3セット

両手両ひざ、両足を床につけて、床に並行になるように背中をまっすぐにします。手は肩幅より少し広めにつけて、両腕を曲げ伸ばししましょう。両腕をしっかり曲げることを意識して頭だけを下げないように注意しましょう。



手はややハの字型に置くとやりやすい腕を伸ばしきらない

ひじを90度くらいのところまで曲げる

トレーニング後のストレッチ

ひじを引く

5回

胸をはり、軽く反動をつけてひじを後ろに引く。



ポイント

どこの筋肉を動かしているのか
意識しながら取り組むと
より効果的!

注意!

- * 呼吸を止めない
- * ゆっくり自分のペースで
- * 違和感や痛みを感じる時は無理をしない