

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控えることで活動量が減っている人が増えていきます。特に高齢者は筋力や体力が低下すると、認知機能や身体機能の低下につながり、転倒もやすく、健康寿命を縮める原因にもなります。自宅でも手軽にできる運動に取り組み、筋力維持、アップを目指す「貯筋」をし、健康維持を目指しましょう。

問い合わせ 高齢者支援課 ☎(929)3210

### まずは1分からスタート

運動の目安は10～20回を1セットとし、慣れてきたら運動量を増やしましょう。続けることが大切なので、ややきつと感じるくらいの無理のないペースで行いましょう。また、無理に伸ばしたり、反動をつけたりせず、痛みが出たら運動は中止しましょう。

 = 運動で筋肉が鍛えられる部分

### 初級

#### つま先上げ (すね)

- ①膝の角度が90度になるように椅子に座ります。
- ②つま先の上げ下ろしをします。

#### かがと上げ (ふくらはぎ)

- ①膝の角度が90度になるように椅子に座ります。
- ②かかとの上げ下ろしをします。



### 中級

#### 足横上げ (おしり)

椅子の後ろに立って背もたれを持ち、左足を30度くらい真横に上げます。3秒間キープし、ゆっくり下ろしましょう。1セット行ったら、反対側の足も同様に行います。



- ポイント**
- ・つま先は前向きで



### 初級

#### 足上げ (太もも前側)

床の上に仰向けになり、右足を立てます。左膝を伸ばしたまま床から足1足分くらいの高さ(約20～30cm程度)まで上げ、3秒間キープします。1セット行ったら、反対側の足も同様に行います。



- ポイント**
- ・つま先は天井に向ける
  - ・上げる方の膝は曲がらないこと



### 中級

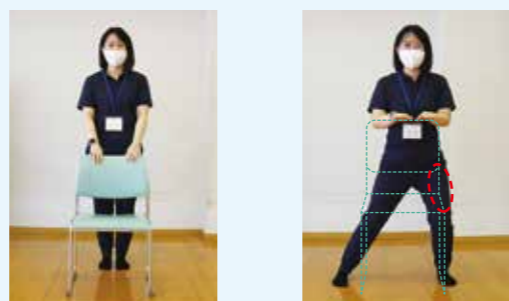
#### スクワット2 (太もも前側+おしり)



椅子などを支えにし、右足を一步前へ踏み出して、元の姿勢に戻ります。つま先と膝は前向きで行いましょう。1セット行ったら、反対側の足も同様に行います。

- ポイント**
- ・膝がつま先より前に出ないこと

#### スクワット1 (太もも前側+おしり)



椅子などを支えにし、右足を真横に1歩踏み出して、真ん中に戻ります。つま先と膝は前向きで行いましょう。1セット行ったら、反対側の足も同様に行います。

### 上級

#### おしり上げ (おしり)

床に仰向けになって膝を立てます。おしりを上げて3秒間キープし、ゆっくり下ろします。おしりや背中を触り、使っている筋肉を確認しましょう。



- ポイント**
- ・背中や手の力を使わずにおしりを上げましょう

#### 四つ這いバランス (体幹)

床の上で四つ這いになり、右手と左足を上げ、それぞれを体と平行にして伸ばします。3秒間キープした後、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。反対側も同様に行います。



- ポイント**
- ・上げた手、足が体と平行になるようにバランスを取る。
  - ・難しい場合は、手だけ、もしくは足だけを。

### フレイル(※) 予防のためのワンポイントアドバイス

いきいきとした生活を続けるためには、運動に加え、食事や口の健康、社会参加をすることも大切です。運動、栄養(口腔ケア含む)、社会参加を意識して生活しましょう。

※加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる一步手前の状態のこと。適切な取り組みによって元気な状態に戻ることも可能です。