

# 毎日実践！ フレイル予防運動



佐倉市 高齢者福祉課

☎ 043-484-6343

※1日2～3セットが目安ですが、ご自分の体力や体調に合わせて、痛みや無理のないペースで行いましょう

## ★ストレッチ編★



### 【足うらのばし】

- ①椅子に浅く腰掛ける
- ②左の膝を伸ばし、踵を床につけ足の裏側をのばす  
➔20秒  
(余裕のあるかたはつま先を自分の方へ持ち上げる)
- ③右側も同様に行う



### 【腰のばし】

- ①あおむけになり、両ひざをそろえてたてる
- ②両ひざをそろえたままゆっくり右に倒す(顔は左に向ける)
- ③反対側も同様に行う(左右10回ずつ程度行う)

### 【背中のばし】

- ①胸の前で丸をつくるように両手を組む
- ②おへそをのぞくように、背中全体を丸くする(肩甲骨を外側に広げる感覚で)
- ③20秒ほど②の状態を保つ



### 【胸ひらき】

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕をひらくとじる動作をゆっくり繰り返す(ひらく時に肩甲骨を寄せるように意識する)
- ②20～30回程度行う



## ★筋トレ編★



### 【スクワット】

- ①椅子につかまりながら、足を肩幅にひらく
- ②4つ数えながらひざを浅く(4分の1くらい)曲げる
- ③さらに4つ数えながらもとに戻す
- ④10回程度行う



### 【かかと上げ】

- ①椅子につかまりながら、足を肩幅にひらく
- ②4つ数えながらかかとをゆっくり上げる(つま先立ちになる)
- ③さらに4つ数えながらゆっくりかかとを下ろす
- ④10回程度行う

### 【おしり上げ】

- ①あおむけになり、両ひざを立てる
- ②右あしをのばし、ゆっくりとあしが床から10cmくらい上がるようにお尻を上げる
- ③数秒間その姿勢を維持し、ゆっくり腰を下ろす
- ④反対側も同様に行う



YouTubeで  
『佐倉ふるさと体操』  
公開中！

佐倉ふるさと体操



で検索！！

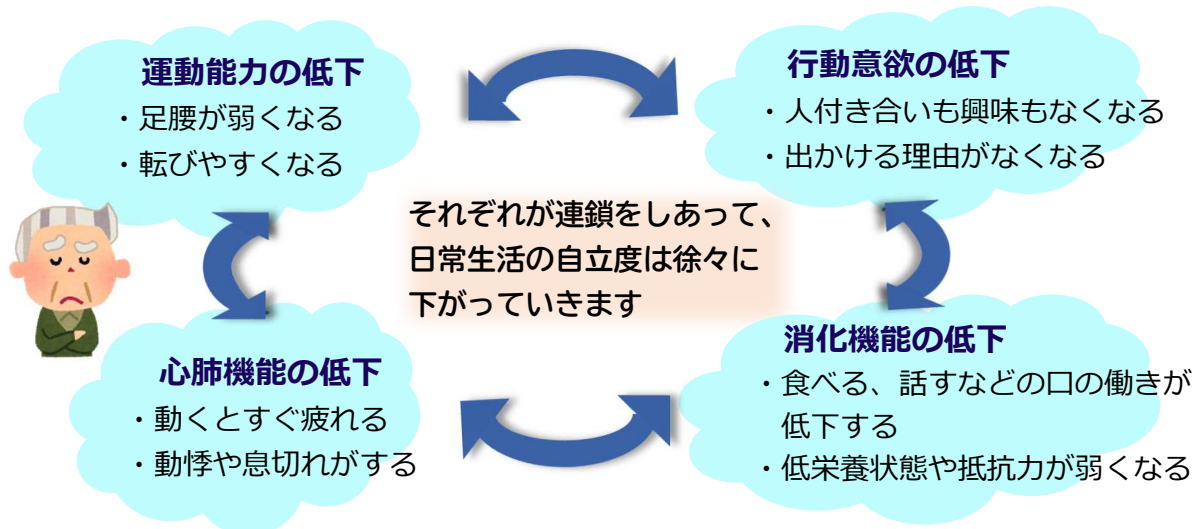
お出かけは、こころとからだの元気の素



# 1日1回は外出しましょう

外出頻度が少なく、室内にいる時間が長いと、気づかぬうちに体力が衰え、介護が必要な状態になってしまいます。

## 閉じこもりが心身に及ぼす悪循環



～閉じこもりを予防し、元気な毎日を送る秘訣～

## 「キョウイク」と「キョウヨウ」

今日も行くところがある と 今日も用事がある をつくりましょう。



外出頻度が高い人ほど、生活の自立度が高く、健康状態が良好であることがわかっています。

### ポイント！

#### ■規則正しい生活を心がける

- ・睡眠をしっかりとり、決まった時間に起床する。
- ・食事は3食バランスよくとる。

#### ■身なりを整えて気持ち良く

- ・オンとオフのメリハリをつける。
- ・1日中パジャマで過ごしたりしない。

#### ■外出して、人との交流を広げる・社会的役割をもつ

- ・散歩や買い物に出かける。散歩仲間と声をかけあう。
- ・ボランティア活動や地域団体の活動に参加する。

### 1日1回以上

外出しよう

### 週1回以上

友人・知人などと交流しよう

### 月1回以上

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう