

良い姿勢で、呼吸を止めないで、 楽しく続けましょう!

※腰痛や膝痛のある場合は体操をしないでください。医療機関を受診し、医師に相談しましょう。



足の体操

●足ほぐしの体操 (血行を良くし、動きやすくします)



①膝の裏をのばし、つま先を上げる。(5秒)



②足を内側に回転させる。(交互に10回ずつ)

●足の筋力アップ



③右足を伸ばしてあげる。(交互に10秒数える)

●すねの筋力アップ



④座ってつま先を立てる。(10回)

体幹を鍛える体操

●バランス能力・腹筋の筋力アップ (腹筋、背筋、側筋)

①お腹をへこませる。(10回)

②体を横に倒して戻す。(交互に5回ずつ)



③椅子に座ってそり上がる。(上を見て10秒数える)



バランス強化体操

※不安な人は壁などにつかりながら実施しましょう。

●バランス能力と筋力アップ (横幅の調整)



①足を肩幅に開き、自然に立つ。

②歩幅を開いたり、閉じたりしながら、横に歩く。(10歩)

③往復3回行う。

※このとき、たたみのふちやフローリングの木目によって歩きましょう。



●バランス能力さらに筋力アップ (横歩き)



①両足を肩幅に開き、自然に立つ。

②移動足を支え足の前を通し、交差させる。

③足を交互に交差させながら、横に歩く。(10歩)

④往復3回行う。

※このとき、たたみのふちやフローリングの木目によって歩きましょう。



あなたのバランス能力は大丈夫?



「バランス能力の低下」。聞きなれない言葉かもしれませんが、ロコモティブシンドロームになる原因の一つで、40歳以上の男女の5人に4人がロコモおよび予備群と言われています。また、女性は男性と比べて骨も筋肉も弱く予備群になりやすいと言われています。動き盛りの世代には、実感が湧かないかもしれませんが、「要介護」のリスクは加齢とともに忍び寄っています。ロコモティブシンドロームの予防のために40代からバランス能力を向上させましょう。(筋肉量は、個人差はありますが、40歳を超えると徐々に減少していきます。)

- ロコモティブシンドロームとは…運動器の障害:暮らしの中の自立度が低下して「要介護状態になる」リスクの高い状態になること。
- バランス能力とは…とっさの時に立ち直る素早さや転んだ時に体をかばうバランスのこと。

バランス能力低下の原因、低下するとどうなるの?



簡単! 危険度チェック

7つの項目のうち1つでも当てはまるとロコモティブシンドロームの危険性があります。まずはチェックを行い、現在の危険度を知ることから始めましょう。

一つでも該当したら、要注意! 今から以下の体操を始めましょう。該当がなかった人も、将来の介護予防として取り組みましょう。

<input checked="" type="checkbox"/> 片足立ちで靴下が履けない。	チェック! 合計 <input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり、滑ったりする。	
<input checked="" type="checkbox"/> 階段を上がる時、手すりが必要である。	
<input checked="" type="checkbox"/> 家のやや重い仕事(掃除機をかける、布団の上げ下ろし)が困難である。	
<input checked="" type="checkbox"/> 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2本)をして持ち帰る時、困難である。	
<input checked="" type="checkbox"/> 15分位続けて歩くことができない。	
<input checked="" type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれないことがある。	

バランス能力を向上させる日常生活でのポイント



立っているときにちょっと工夫!
体重を片方の足にかけてみましょう(体重移動)

できる人は片足立ちをしてみましょう。(壁につかまってもよいです。) 10秒数えましょう。(できる人は60秒してみましょう。)

※歩く時は片足で全体の体重を支えています。いつまでも歩けるために片足立ちを練習しましょう。

歩いているときにちょっと工夫!

つま先と膝の方向は同じ進行方向に向けて歩きましょう。

