

エコノミークラス症候群や筋力低下の予防に

# 高齢者でも出来る運動療法

## ● 5分以上歩ける人

壁に手をついてのスクワットと、かかと上げが効果的。  
各20回、1日2~3セットを行うとある程度の筋力維持が可能。  
壁に手をついて行うので、もともと筋力のない人でもできる。

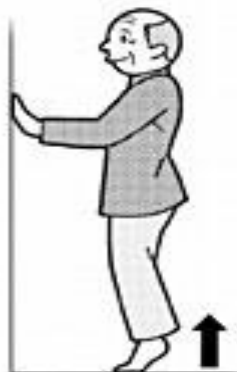
## ● 歩くのがつらくても、5分以上座れる人

タオルを使った体操ができる。  
足を伸ばして座り、つま先にバスタオルをかけて両手で持ち、軽くタオルを引っ張りながら、つま先を踏み込んだり、反らしたりする。  
タオルの長さを自分に合うように調節できるので、柔軟性のない人でも取り組める。

5分以上歩ける人



スクワット



かかと上げ

5分以上座れる人



タオルの踏み込み



膝伸ばし

かかとは床から  
離さない