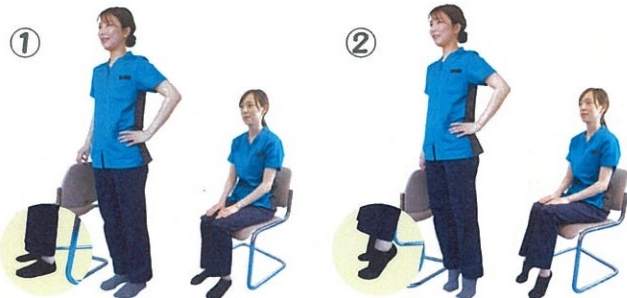


A

### かかとの上げ下ろし体操 ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろします。



椅子に座ったままでもOK♪

#### ① 気をつけよう

立って行う場合は何かにつかまって行いましょう。転ばないように十分に注意してください。

かがまないように姿勢を正して行いましょう。

B

### 太ももの上げ下ろし体操 ゆっくりと片方ずつ太ももを上げ、ゆっくりと下ろします。



椅子に座ったままでもOK♪

#### ① 気をつけよう

立って行う場合は何かにつかまって行いましょう。転ばないように十分に注意してください。

体が左右に傾かないように姿勢を正して行いましょう。

C

### スクワット体操 椅子から立ち上がり、ゆっくり座ります。



#### ① 気をつけよう

「つらい」と感じる人は何かにつかまるか、膝の上に手を置いて行いましょう。

膝に痛みがある場合は、痛みの無い範囲で行いましょう。



# おうちでできる！ 出ん出ん体操 で筋力低下を防ごう！

作成協力：須崎くろしお病院リハビリテーション部 編集：須崎市 長寿介護課 長寿支援係 ☎42・1205



高齢者  
の健康を  
支える  
ための  
取り組み  
です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出や普段の活動を控える「生活不活発」による健康への影響が心配されています。活動量の低下は心身機能の低下に直結します。筋力が落ちると、歩くことや身の回りのことなど生活動作がしにくくなったり、疲れやすくなったりします。楽しみであった外出ができなくなってしまうように、自宅でもできる簡単な運動をして心身ともに元気に過ごしましょう。

## 体操のポイント

### ポイント①

体操は3種類です。足腰の筋力を保ち、転倒予防につながる動作です。

### ポイント②

童謡「かたつむり」の音楽のペースで行います。ゆっくり動くことが大切です。

### ポイント③

「いち・に・さん・し」と声を出して行います。しっかり声を出すことは食べる機能の維持に大切です。また、声を出す、身体を動かすという2つの動作を同時に行うことは、認知機能を保つことにもつながります。

### ポイント④

体操の前後に水分補給を行いましょう。

### ポイント⑤

体調に合わせて行いましょう。目安は20回ですが、自分のできる回数から毎日続けることが大切です。余裕が出てきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。

●チャンネル 行政チャンネル (112CH)

●放送時間 (1回10分程度) ①午前7時30分 ②午前11時30分 ③午後0時30分 ④午後5時30分