



# おうちでできる体操

## 開眼片脚立ち

片脚1分 1日2~3回

足全体の筋肉とバランスを鍛えて、転倒・骨折を予防します。初めはどこかに手をついたり掴まりながら、20秒程度から始めましょう。絨毯の上など柔らかいところではやらないでください。

必ず体を支えられるものの近くで行いましょう。

足は床に着かない程度まで持ち上げます。

## スクワット

5~10回1セット 1日2~3回



肩幅くらいに足を広げます。足がハの字にならないように注意しましょう。

膝はつま先よりも前に出ないように。膝は軽く曲げる(30度程度)で構いません。

安全のため椅子やソファの前で行いましょう。

太ももの筋肉を鍛える、股関節と膝関節の運動です。初めはどこかに手をついたり掴まりながらゆっくり行いましょう。慣れてきたら膝を曲げる角度と回数を増やしていきます。

この春

# 足腰を鍛えよう

年とともに骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。おうちでできる体操を通じて楽しく健康を維持しましょう。今回紹介した運動以外にも散歩やスポーツなどで体を動かす習慣を付けましょう。

## 腕立て伏せ

5~10回1セット 1日2~3回

二の腕の筋肉を鍛える、肩関節・肘関節・手関節の運動です。ゆっくりとした動作で行いましょう。手をつく位置は体の近くから始めて、慣れてきたらだんだん遠くにつきます。



足は軽く開きます。手は肩幅よりも少し広めにつきます。

初めは軽い曲げ伸ばしから始めましょう。体が前に曲がりすぎないように注意しましょう。