

在宅体操メニュー

【目的】

□コモ予防や歩行能力の低下予防

【効果】

- 足腰の筋力維持
- 歩行機能の維持
- 体力低下予防

一に**運動** 二に**食事**
 しっかり休養 さいごにくすり



週毎に+1回でも
よいので、
目標回数を増や
しましょう！

目標回数	ワイドスクワット	かかと上げ	もも上げ（足踏み）
(例) 1 週目	10 回	20 回	20 回
(例) 2 週目	15 回	30 回	30 回
1 週目 / ~ /	回	回	回
2 週目 / ~ /	回	回	回
3 週目 / ~ /	回	回	回
4 週目 / ~ /	回	回	回

①目標回数を決めましょう！

各トレーニングを1セット何回行うか上の枠内にご記入ください。
 ただし、週ごとに回数を多くして行ってください。
 目標回数はあくまで目標なので、必ず達成しないといけない訳では
 ありません。

②少し頑張ればできるくらいの負荷で行いましょう。

ただし、体調が悪かったり、痛みがある場合は、無理をしないよう
 に行ってください。

③普段からウォーキングなど体を動かしている方は、運動前に体操メ ニューを取り入れてください。自分のペースや生活リズムに合わせて 行いましょう。

④心地よく運動して、心も体もリフレッシュしましょう！

ご不明な点があれば、お気軽にご連絡ください。

メディカルフィットネス スマイル | 福岡市博多区千代5-18-1 千鳥橋病院内

☎ 092-651-1522 (ふくおか健康友の会)

月 **ふくらはぎストレッチ**

- ① 壁もしくは椅子に手をつく。
- ② 大きく前後に脚を開く。
- ③ お尻を前方に移動する。
- ④ 伸びを感じたらその姿勢のままキープ。
- ⑤ 脚を変えて反対も行う。

Point! 後ろのかかとが浮かないこと、膝をしっかり伸ばして行うことがポイント!

ふくらはぎがつる方にオススメ!

ココの筋肉

20秒×2セットずつ

火 **ワイドスクワット**

- ① 大きく脚を開き、つま先は45°開く。
- ② 背筋を伸ばしたまま、立ち上がる。目線は下げない!
- ③ 立ち上がった時と同じ姿勢で座る。
- ④ 繰り返す。

Point! 背中が丸くならないように常に胸を張って行いましょう!

膝の位置注意!

テーブルに手をつけてサポートしながらでもいいですよ!

回×2セット

水 **脚まわし**

- ① 壁に手をつき、姿勢良く立つ。
- ② 膝(●)を体の内側から上げる。
- ③ 膝(●)の高さをキープしたまま外側を開く。
- ④ 元の位置に戻る。
- ⑤ 逆まわしも忘れずに!

Point! 体幹部分の姿勢を崩さないように行ってみましょう! フォームが大事!

股関節周りの筋肉にまんべんなく刺激が入ることで、歩きやすくなったり、動きが軽くなったりと様々な効果があります。お腹周りにも効果あり!

内まわし外まわし 各5回×2セット

木 **ワイドスクワット** (火曜日と同じ)

回×2セット

かかと上げ 掴まり立ちでもOK

- ① 脚を腰幅に開いて立つ。
- ② お腹に少し力を入れる。
- ③ かかとを上げる。

Point! 上半身の姿勢が崩れないように行ってみましょう!

足の甲がまっすぐなるまで上げてみて!

回×2セット

プラス

金 **もも上げ(足踏み)** 掴まり立ちでもOK

- ① 姿勢良く立つ。
- ② 姿勢を崩さないように、太ももを上げる。
- ③ 左右交互に行う。

Point! 太ももはおへその高さまで上げましょう!

好きな歌を歌いながら運動すると脳も体も心もリフレッシュ!

回×2セット

土 **片足立ち**

- ① 姿勢良く立つ。
- ② お腹に力を入れる。
- ③ ゆっくり片脚を上げてキープ。(手は自由)

脚は床から5cm以上上げましょう。

20秒×2セットずつ

プラス