

フレイル予防 (ストレッチ編)

ストレッチで柔軟性を維持・向上!
血行促進し疲労回復やケガ予防をして活動を継続しましょう。

運動は選んで行っても効果あるニヤンよ
全種類、運動しなくてもいいから取り組みやすいニヤン♪



肩甲骨の引きよせ、開き運動 合計4回

- ① 両腕を1→2→3→4と数えながら後ろにひく

ゆっくり胸を張る



4カウントで胸を張る



- ② 5→6→7→8で両腕を前に伸ばす

背中をまるめるように



めいいっぱい前に肩甲骨を引き離す



※ 合計 4回 行う

肩甲骨まわし運動 各4回

- ① 両手で肩に触れる

- ② 觸れたまま8カウントを数えながら

肘で大きな円を描くように

ゆっくり肩をまわす



肘が体の後ろまで向くように大きな円を描くことが大切

※ 前まわし4回、次に後ろまわし4回 行う

わき腹のぼし運動 左右交互に合計4回

- ① 右手をあげて左側に体をたおす

- ② たおしたまま8カウント数える

- ③ もとの姿勢に戻る

- ④ 左手を上げて右側に体をたおす

- ⑤ そのまま8カウント数える

※ 右→左の順に 合計4回 行う



わき腹がのびている

太ももうらのぼし運動 左右交互に合計4回

- ① 右足のかかとを床につけたまま膝をのばす

- ② つま先は天井をむけ、右手は足の付け根にそえる

- ③ 手をはさみこむように体を前にたおす

- ④ たおしたまま8カウント数える

※ 右→左の順に 合計4回 行う



太ももの裏側がのびている
つま先が手前に向いている

あしぶみ運動 左右合計30-50回

- ① 背もたれによりかからないように座る

- ② 左右交互にあしぶみをする

※可能なら腕をふりながら行う

- ③ リズミカルに行う

※1(右)→2(左)→3(右)の順に行う



1(右)・2(左)・3(右)
4(左)....
速くなりすぎないように

ふとももを意識してあげる

ふくらはぎのぼし運動 左右交互に合計4回

- ① 椅子につかまり左足を後ろにひく

- ② 右足(前側)に体重をかける

- ③ 左足(後側)のかかとは床につけたまま

- 8カウント数える

※ 右→左の順に 合計4回 行う



両足とも、つま先は真っすぐ
後ろ足のかかとは、床につける
前足の膝は、つま先よりも前にでない

フレイル予防 【筋トレ編】

ゆっくり行う筋トレで、自分に合わせた負荷量を調整しましょう。
安全にそして効果的に体を鍛える効果があります！

ここにある筋トレを全種類、運動しなくても効果はあるよ☆
できる運動ができる時に続けることが大切ばんだ～！

筋トレ中。



ももあげ筋トレ 左右交互に合計10回

① 背もたれによりかからないように座る

② 右足の膝を曲げたまま

1・2・3・4でゆっくり上げる

③ 5・6・7・8でゆっくり床におろす

※ 右→左の順に

合計10回 行う



膝のばし筋トレ 左右交互に合計10回

① 背もたれによりかからないように座る

② 右足の膝を1・2・3・4でゆっくり伸ばす

③ 5・6・7・8でゆっくり床におろす

※ 右→左の順に 合計10回 行う



太ももの前側(大腿四頭筋)を意識する

つま先あげ筋トレ 左右同時に10回

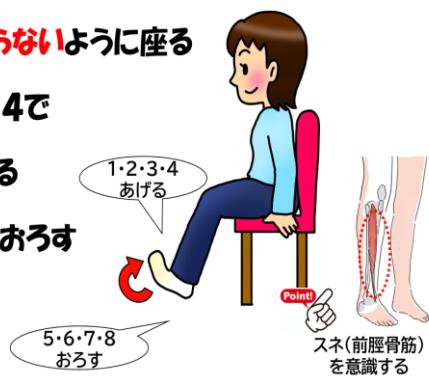
① 背もたれによりかからないように座る

② 左右同時に1・2・3・4で

つま先をゆっくり上げる

③ 5・6・7・8でゆっくりおろす

※10回くりかえす



かかとあげ筋トレ 10回

① 背もたれに両手をかける

② 足は肩幅くらいに開く

③ 1・2・3・4でゆっくりかかとをあげて

のびあがる

④ 5・6・7・8でゆっくり元に戻る

※10回くりかえす



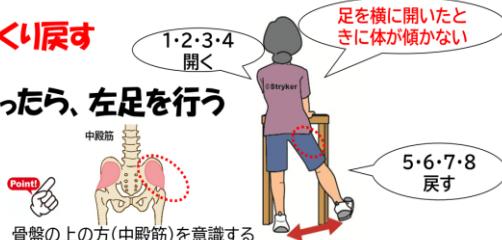
足ひらき筋トレ 左右各5回

① 右足を1・2・3・4とゆっくり真横に開く

つま先は正面、股関節の外側に力が入っていることを意識する

③ 5・6・7・8でゆっくり戻す

※ 右足5回が終わったら、左足を行う



スクワット(しゃがみ込み筋トレ) 10回

① 足を肩幅くらいに開き、背もたれに両手をかける

② 1・2・3・4で椅子に腰かけるようにゆっくりとしゃがみこむ

③ 5・6・7・8でゆっくり立ち上がる

※10回くりかえす

