

5分でできる簡単体操

パターン1
座ったままおこなえる体操



かかみがはら

フレイル予防で
健康長寿

各務原市役所 高齢福祉課 健康長寿係

☎058 - 383 - 7258

いつまでも自分らしい生活を送れるように フレイルを予防しましょう

新型コロナ感染拡大予防のための活動自粛期間中、生活不活発などによる影響により、

- 運動することが少なくなった
- 体が硬くなった
- 歩く速度が遅くなった

という方は、運動不足による**フレイル（虚弱）**の進行に注意しましょう。

自宅に居ながら簡単にできる体操を紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

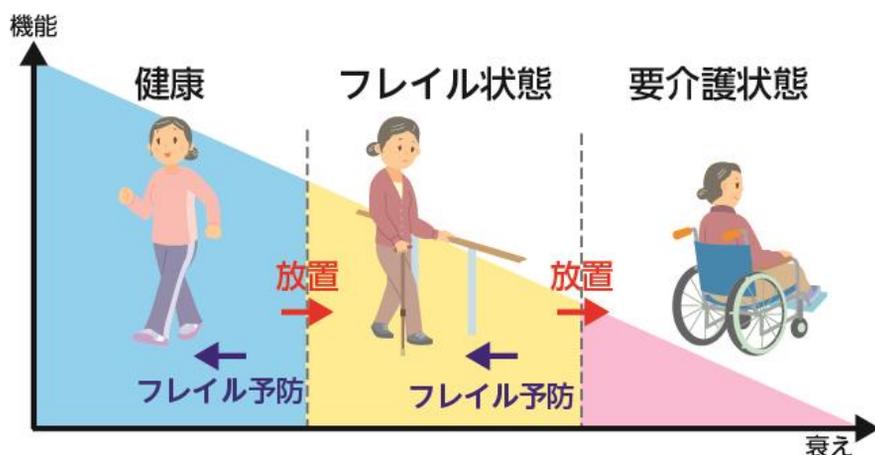
フレイル豆知識

2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失う筋肉量に匹敵すると言われています。

フレイルって何？

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の状態であり、加齢に伴い心身の活力（筋力や口腔機能など）が低下している状態のことをいいます。

フレイルは、早期に対策を行うことで健康状態に戻ることができると考えられています。



体操を始める前に

- 体操はゆっくりと行い、関節や筋肉を伸ばすことを意識しましょう。
- 体操は息を止めないで行いましょう。
- 適度に水分補給をしましょう。
- 体操の内容や回数は目安です。
自分で行える無理のない範囲で行いましょう。
- 体操は全部で①～⑩まであります。
1度にすべてを行うことが難しい方は、
何回かに分けて行いましょう。

ちょっとした隙間時間を
活用してみましょう

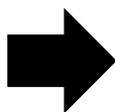


まずは、基本の5つの体操

息を止めずに！
ゆっくりと！



①手を組んで手首を回す



回数 左右 各5回
※反対回しも行います。

②手を組んで腕を真上に上げる



※手の組み方が難しい場合は、
①の体操の組み方や、
手を組まずに行ってもよいです。

回数 2 回

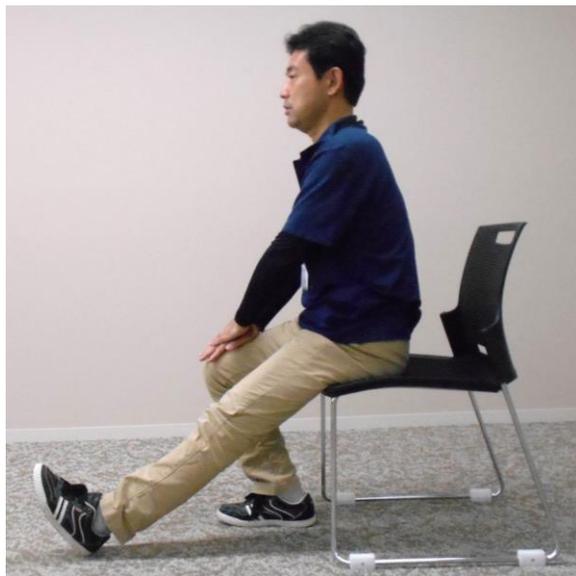
③膝を伸ばす



膝を伸ばした状態で止めて、
1、2、3と数えてから戻します。

回数 左右 各 2 回

④膝の裏を伸ばす



伸ばした方の足のかかとを床から離れないようにして足のつけ根から体をゆっくりと倒した後、ゆっくりと戻します。

回数 左右 各 2 回

⑤膝をかかえる



膝をかかえた状態で止めて1、2、3と数えてから戻します。

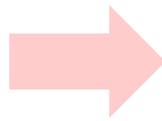
回数 左右 各 2 回

さらに5つの体操に チャレンジ！

無理はしないでね



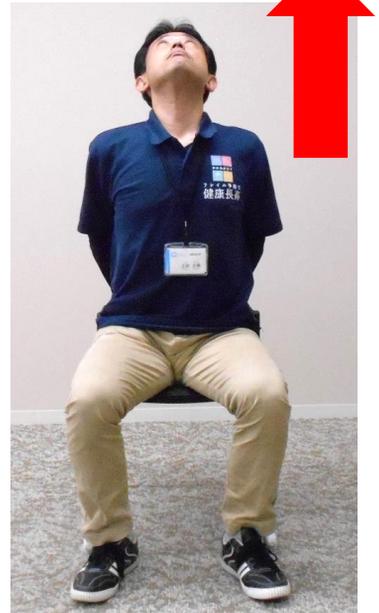
⑥手を肩にのせて肩を前後に大きく回す



※手を肩にのせられない場合は、できる範囲で
手を肩に近づけて肩を回してもよいです。

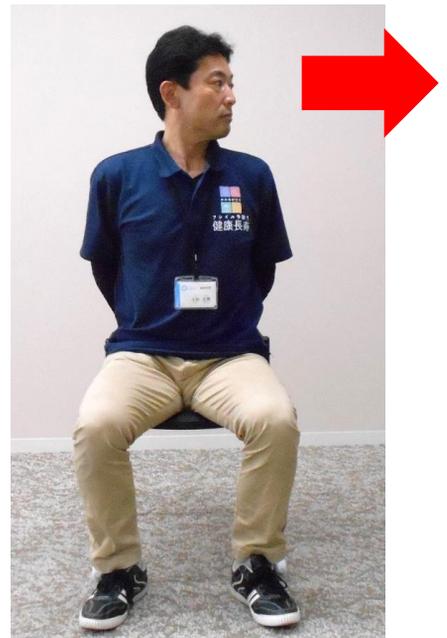
回数 前後 各 2 回

⑦首をゆっくりと上げ下げする



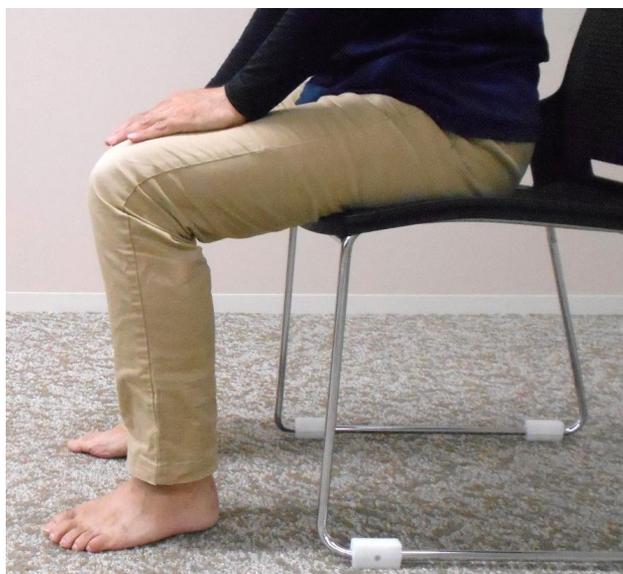
腰の後ろで手を組み少し
胸をはった状態で行います。
回数 各 2 回

⑧首をゆっくりと横にねじる



腰の後ろで手を組み、
少し胸をはった状態で行います。
回数 左右 各 2 回

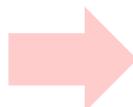
⑨つま先を上げ下げする



※見やすくするために靴を脱いでいます。

回数 5回

⑩かかとを上げ下げする



※見やすくするために靴を脱いでいます。

回数 5回