

# 5分でできる簡単体操

## パターン2 座位と立位でおこなう体操



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。

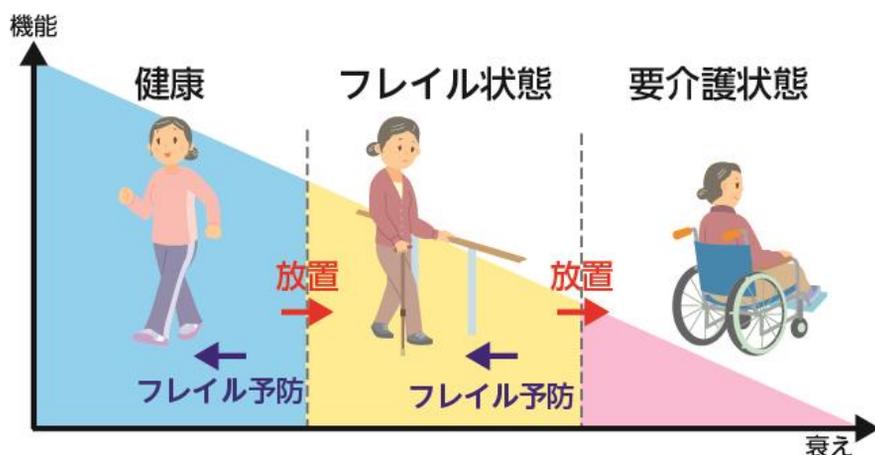
## フレイル豆知識

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

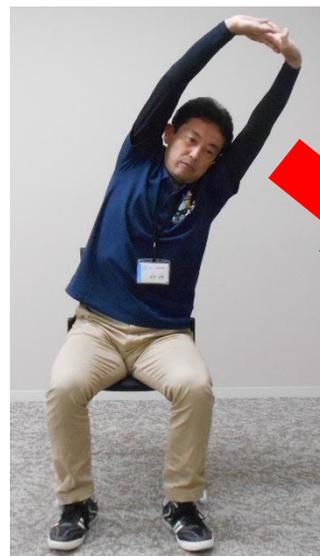


# まずは、基本の5つの体操

息を止めずに！  
ゆっくりと！



①手を組んで腕を真上に上げ、体を横に倒す



回数 左右 各 2 回

※手の組み方が難しい場合は  
右図の組み方や手を組まずに  
おこなってもよいです。



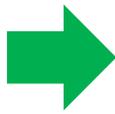
## ②手を上げて肘を後ろへ引く



背中のかんこう骨を、背骨の方に寄せてくる感じでおこないます

回数 2回

## ③手を上げて体を左右にねじる



足の位置はそのまま、手を中心に上半身をゆっくりとねじっていきます

回数 左右 各2回

## ④両肩をゆっくりと上げ下げする



回数  
上下交互 各 2 回

両肩を上げ下げする際は交互にゆっくりと行いましょう  
(とくに下げる際に急に下げないようにしましょう)

## ⑤首をゆっくりと横に倒す



回数  
各 2 回



腰の後ろで手を組み、少し胸をはった状態で行います

# さらに5つの体操に チャレンジ!

無理はしないでね



## ⑥足の指をグーパーする



回数  
5回



椅子に座ったまま、足の位置を少し前に出して  
行いましょう  
最初は両足同時に行い、慣れてきたら左右交互に  
行いましょう

## ⑦ひざうら・ふくらはぎ伸ばし



回数  
左右交互  
各 2 回



転倒予防のため、机、椅子、流し台などのそばで行いましょう。

ゆっくりとかかとを床につけていき、1、2、3、と数えてから戻します。

## ⑧足を横へ上げる



回数  
左右交互  
各 2 回



30度程度  
開きます

足を横へ上げる開き具合は30度程度で大丈夫です。

## ⑨足を後ろへ上げる



回数  
左右交互  
各 2 回



つま先を  
少し浮かせる

## ⑩足踏み



回数  
左右交互  
計 10 回



足を上げる高さは  
床から10cm程度から始め、  
徐々に高くしていきましょう。