

5分でできる簡単体操



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
地域包括ケア推進室 ☎058-383-7258

コロナ禍の運動不足に 注意しましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により、

- ・ 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。

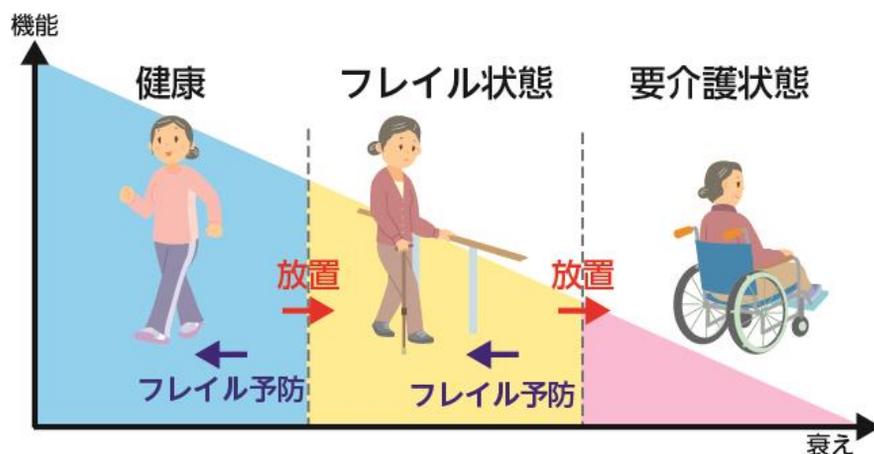
フレイル豆知識

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。

また、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

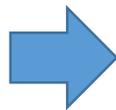
- ・寒い時期ですので、暖房器具などを利用し、部屋を暖かくして行いましょう。
- ・体操はゆっくりと行い、関節や筋肉を伸ばすことを意識しましょう。
- ・体操は息を止めないで行いましょう。
- ・適度に水分補給をしましょう。
- ・体操の内容や回数は目安です。自分で行える無理のない範囲で行いましょう。
- ・体操は全部で①～⑩まであります。1度にすべてを行うことが難しい方は、何回かに分けて行いましょう。

まずは、基本の5つの体操

息を止めずに！
ゆっくりと！



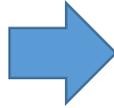
①手を組んで手首を回す



※反対回しも行います。

回数 左右各5回

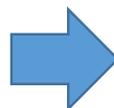
②手を組んで腕を真上に上げる



※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

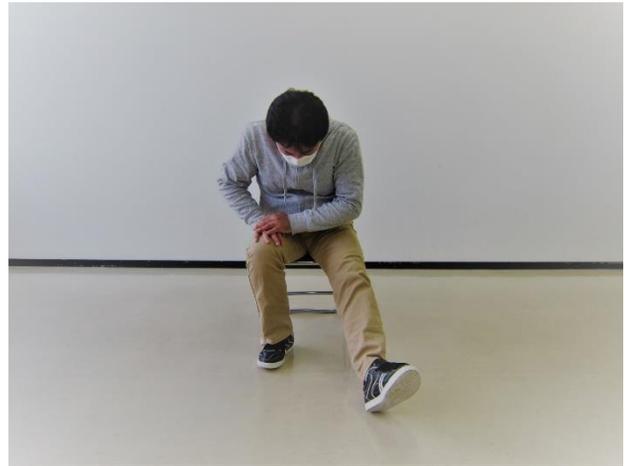
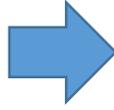
③膝を伸ばす



※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

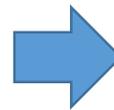
④膝のうらを伸ばす



※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て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。

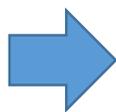
回数 左右各 2 回

さらに5つの体操に
チャレンジ！

無理はしないでね



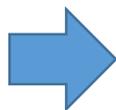
⑥手を肩にのせて肩を前後に大きく回す



※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

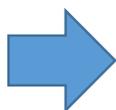
⑦首をゆっくりと上げ下げする



※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

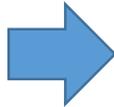
⑧首をゆっくりと横にねじる



※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が実際は履いたままでよいです。

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が実際は履いたままでよいです。

回数 5回