

老いは脚から

老化は脚から始まります。脚が弱くなると心までも老いてきます。いつまでも明るく、元気な生活を送るために脚を鍛えましょう！

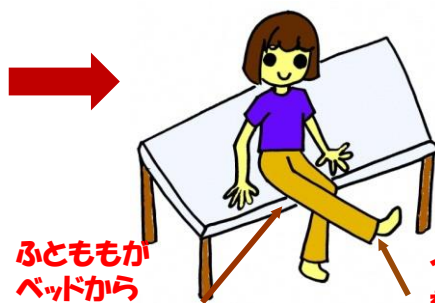
端座位と立位での運動を紹介します。1週間に3回以上を目標に行ってください。

開始肢位



ベッド又は椅子に座います

膝を伸ばす運動



膝を伸ばして3秒間止めます
左右交互に10回

股を曲げる運動



股関節を曲げます
左右交互に20回

開始肢位



転倒予防のため手を椅子にのせます

踵を挙げる運動



踵を挙げます
両側同時に10回

膝を曲げる運動



30~60度 20回

脚を横に挙げる運動



脚を横に挙げます
左右20回

老いは脚から 2

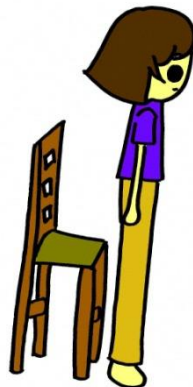
開始肢位



椅子に座います

体幹を前方に曲げ
ゆっくり立ち上がりましょう

立ち上がり運動



椅子から立ち上がり再び座います
10回~20回

背中と膝をしっかり
伸ばしましょう

開始肢位



転倒予防のため手を
椅子にのせます

つま先を挙げる運動



つま先を挙げます
両側同時 10回

脚を後ろに挙げる運動



脚を後ろに挙げます
左右 20回

背中はまっすぐ
伸ばしたままで

片脚立ち保持

両手はバランスが取れるように
なったら離してください



転倒を予防するために
①すぐ何かにつままれるように
②壁の近くで行う

片脚立ちでバランスを
とみましょう
左右 30秒間

回数は目安です。体調に合わせて調整してください。