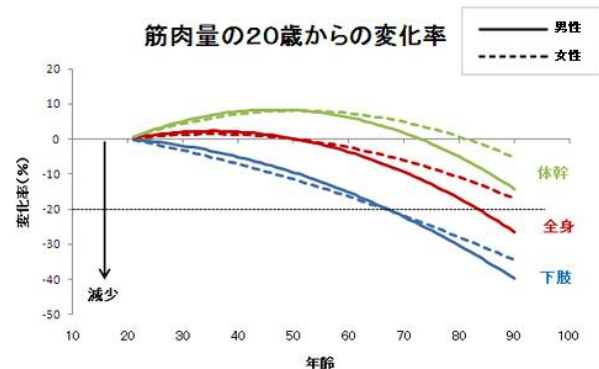


ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第31号
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

老化は足から

若いころに比べて筋肉の量は徐々に減ってきます。腕よりもお腹や足の筋肉の方が減りやすいと言われています。足の筋肉が落ちると立ち上がりや歩行、階段を上がることがスムーズにできなくなってきます。運動をすることで筋肉の減少を少しでも減らしていきましょう。



運動をする前に

- 椅子に座って良い姿勢を取りましょう
 - (キャスター付きの動く椅子やグラグラする椅子は使用しないでください)
- 足は腰幅に開き足の裏が床につくようにしましょう
- できるだけ背筋を伸ばして顎を引きましょう

椅子の代わりにベッドに座って行っても大丈夫です。
安定した椅子がない時は床の上に座って壁などに背を付けて行ってください。

※声を出して数を数えながら運動をしましょう

体をほぐしましょう

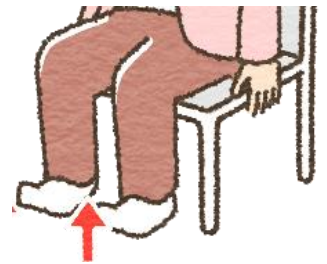
- 椅子に座って手首をぶらぶら
- 手首を内回し、外回し(数を数えながら 8~10 回)
- 腕を曲げて前に伸ばす(8~10 回)
- 肩を上下に(肩を耳に近づけるように 8~10 回)
- 肩を回しましょう(前から後ろへ 8~10 回 後ろから前へ 8~10 回)
- 足首をぶらぶら(片足ずつ)
- 足首を内回し、外回し(8~10 回)
- 椅子に座ったまま足踏み(8~10 回)
- 腕を上げて深呼吸をしましょう



※一つ一つの動作をゆっくり丁寧に行ってください

つま先上げの運動(脛^{すね}の筋肉を鍛えます)

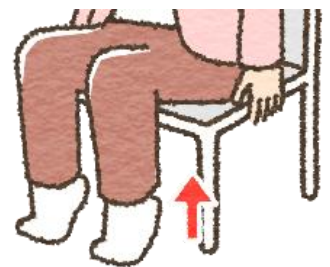
1. 手は椅子に添えてください
2. 上体はそのままかかととは床につけたまま片足のつま先を上げます
3. 片足を8~10回行ったら同様に反対の足のつま先を8~10回上げます
4. 脛^{すね}に力が入っていることを意識してください



かかと上げの運動(ふくらはぎの筋肉を鍛えます)

※床に座って行っている方は次に進んでください

1. 手は椅子に添えてください
2. 上体はそのままつま先は床につけたまま片足のかかとを上げます
3. 片足を8~10回行ったら同様に反対の足のかかとを8~10回上げます
4. ふくらはぎに力が入っていることを意識してください



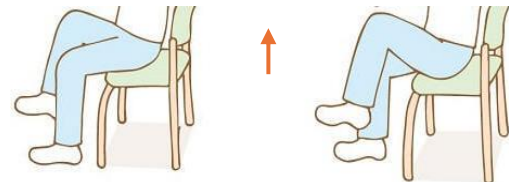
膝伸ばし(太ももの前の筋肉を鍛えます)

1. 手は椅子に添えるか太ももの上に置いてください
2. 膝の間を少し開けてください
3. 膝下を上にあげてください
4. 片足を8~10回行ったら同様に反対の足を8~10回上げます
5. 太ももの前に力が入っていることを意識してください



座って もも上げ(足の付け根の筋肉を鍛えます)

1. 座ったまま太ももを上げたりおろしたりします ↑
2. 片足を8~10回行ったら同様に反対の足を8~10回上げます
3. お腹に力を入れて良い姿勢のまま頑張りましょう



～短期集中型介護予防サービスのご案内～

65歳以上の方で少し体力が落ちてきたと感じられたら、地域包括支援センターひがしばたへご相談ください。

基本チェックリストで対象者と判定された方と要支援1・2の方は、リハビリ専門職から体操などの指導が受けられます。(無料)