

ちょこっと体操!!

新型コロナウイルス感染拡大防止により、行事の中止や外出の自粛等で運動不足になっていませんか。ひとりでも出来る簡単な体操を紹介します。

足からはじめる介護予防 ～老化に負けない足腰づくり～

年をとったので足腰が弱ってきたのは仕方がないとあきらめていませんか。足腰の衰えは日常の運動不足が大きな原因といわれています。筋力づくりに手遅れはありません。今日からさっそく始めましょう。

「つま先立ち」体操

ふらつきを防ぐ、歩くときなどに必要な筋力がアップ。

- ① 3秒かけてゆっくりつま先で立つ。
- ② そのままの姿勢で1秒数える。
- ③ 3秒かけてゆっくりかかとをおろす。



「ひざの引きあげ」体操

歩くとき、足をあげるときなどに必要な筋力がアップ。

- ① 腰を動かさずに、ひざを胸のほうへ3秒かけてゆっくり近づける。
- ② そのままの姿勢で1秒数える。
- ③ 3秒かけてゆっくり足をおろす。

「ひざ伸ばし」体操

つまづきを防ぐ、立ち上がるときなどに必要な筋力がアップ。

- ① 深く座り、つま先を床につけ両手は太ももの上か、イスをしっかりとつかむ。
- ② 3秒かけてゆっくりひざを伸ばし、つま先を上に向けた姿勢で1～2秒数える。
- ③ 3秒かけてゆっくり足をおろす。



ちょこっとでも、毎日続けることが大事です。
その日の体調で、ムリのない回数を行いましょう。
足腰きたえて、元気!! 元気!! な毎日を。