

フレイル予防

～自宅でできる運動編・第2弾～

▶ 問合せ 地域包括支援センター
☎ 74-3305

みなさん、お元気ですか？

今年2月から憩いのサロン・体操サロンの開催を見合わせ、約6か月が経ちました。

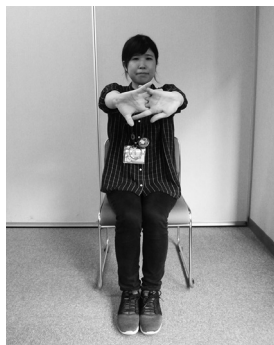
自宅に閉じこもり気味になり、つまづいたり、転んだりしていませんか？

暑さも重なり運動不足になりやすい状況ですが、筋力や体力が低下しないよう予防しましょう。またお元気な姿でサロンに参加をしていただける日を楽しみにしています。

現在、開催を見合わせている憩いのサロン・体操サロンの再開が決定しましたら、町ホームページ等でお知らせします。

その1 準備体操をして 体を伸ばしましょう！

- 伸ばす筋肉に**軽いつっぱりを感じる程度**に伸ばしましょう。
- **呼吸は止めず**にゆっくりと行いましょう。
- **1回10～20秒**、身体を伸ばしましょう ※20秒以上はやらない



①手を前に伸ばす



②手を天井に向かって伸ばす



③膝を抱え、胸に近づける。終わったら足を交代



④足を前に出し、足うちの筋肉を伸ばす。終わったら足を交代

その2 室内で取り組める運動 ～座って足踏み運動～

- 足踏み30回を3セット行いましょう。
- 立って出来る人は椅子を使わずにやってみましょう。



①椅子に浅く座り背中を伸ばす



②太ももを交互に、**高く**、上げる。
腰を曲げずに、**リズム良く**、太ももを上げる



③しっかりと**水分**をとる