



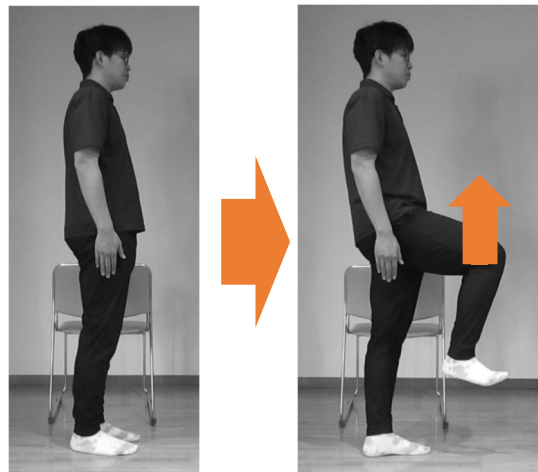
みなさんこんにちは！暑さも一段落し、過ごしやすい季節になってきましたね。行楽シーズンにもなり、紅葉などを見に外出する方も多いかもかもしれません。出かけた時につまづいたり転んだりせず、思ったように歩けるよう足腰の運動を行っていきましょう。また、これから来る冬に向けても、今のうちから鍛えておくことが重要です。

①しっかり脚を上げる運動 その1 (肘と膝合わせ)



浅く座り、胸の高さで両肘を直角に曲げる。片膝を同側の肘に近づけるように上げて5秒とめ、ゆっくり下ろす。左右それぞれ、10回程度行う。

②しっかり脚を上げる運動 その2 (立位の太もも上げ)



椅子などの横に立ち、手で支える。膝を持ち上げるよう、片足を上げる。太ももを足の付け根と同じ高さまで上げ、5秒とめてゆっくり下ろす。左右それぞれ10回程度行う。

③ふくらはぎを強くする運動 (かかと上げ)



椅子などを前に置き、手で支える。つま先を前に向け、足を肩幅に開いて立つ。両かかとを持ち上げて5秒とめ、ゆっくり戻す。10回程度行う。

※あえてつかまらないでつま先立ちすることで、バランスの練習にもなる。

④歩行を安定させる運動 (両足上げ)



背もたれに寄りかかり過ぎないように注意

浅めに腰かける。両足をそろえて、手で椅子の横を軽くおさえる。両脚を同時に持ち上げて5秒とめ、ゆっくり下ろす。10回程度行う。



QRコードから体操を動画で確認できるようになりました。

最初は少ない回数からはじめ、慣れたら繰り返して回数やセット数を増やしていきましょう。ふれあい健康センターでは理学療法士監修の体操教室も開催しています。身体・運動方法に関することや介護が必要になってきたけれどもどうしてもわからないなど、何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ～ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13:30 ～ 14:30

