

～生活不活発病予防メニュー 毎日ついでに運動編～

外出自粛が続いていますが、いかがお過ごしですか？健康の秘訣は、「地域との関わり(社会的交流)」・「心を動かす」・「体を動かす」です。3つの密(密集, 密接, 密閉)を避けながら、フレイルにならないように気をつけましょう！

①家にこもっていても、人との交流？（社会的交流）

- ・お知り合いに、お手紙や電話・メールをする

②離れていても、みんなで運動（体も心も動かす）

- ・お友達やいきいき百歳体操、デイサービス等で知り合ったお友達とそれぞれの家で、同じ曜日、同じ時間帯で、同じ体操を行う

例) 木曜日 10:00～ 椅子を持ち足踏み 30 回、椅子からの立ち上がり 20 回
15:00～ 30 秒できるだけ早く足踏みかつ野菜の名前を言う

③すきま運動（体を動かす）

- ・テレビの子守り中にできる運動
- ・コマーシャルの時に椅子からの立ち上がり、膝伸ばし運動

④ついでに運動（体も心も動かす）

- ・お買い物の時にできる運動
スーパーに行くとき、少し遠回りする
一筆書き買い物：買うものを決めて、同じ場所に来ないように買い物をする

⑤思い出し日記をつける（頭を使う：心を動かす）

- ・1日遅れて日記をつける

例) 1日遅れて、15:00 の日記、掃除した順番や、散歩した時に気になったことを記録

フレイルとは、「心身の機能が低下している状況ではあるが、予防策をとることで健康へと近づけることのできる状態」のことです。

～生活不活発病予防メニュー 時々しっかり運動編～

★始める前に確認しましょう。★

- ・体調や体力に合わせて行いましょう。
- ・転倒に注意して、無理のない姿勢で行いましょう。
- ・体調に不安のある方は、お医者さんに相談してから行いましょう。
- ・血圧の上昇を、抑えるため、声を出して数を数えつつ行いましょう。
- ・週に 1～2 回程度行いましょう。

①椅子からの立ち上がり（スクワット）運動



- ・少し椅子に浅く座ります
- ・両手を胸の前で組みます
- ・4 秒間で、ゆっくり立ち上がります
- ・4 秒間で、ゆっくり座ります。
- ・可能であれば、10 回程度行いましょう

※息切れや、痛みのある方は、椅子などを
持って行いましょう！ 無理は禁物です！



②膝伸ばし運動



- ・少し椅子に浅く座ります。
- ・4 秒間で膝をのばし、伸びたら足首を上げます
- ・4 秒間でゆっくりと元の位置に戻します
- ・左右行いましょう。
- ・可能であれば、10 回程度行いましょう

③かかと上げ運動



- ・20 回を 2 セット
行いましょう。

お問い合わせ：
海田町地域包括支援センター
電話：(082) 821-3210