

フレイル予防に！

カラダほぐし編 筋力アップ編

***呼吸をしながら、
無理せずに体操をしましょう!!
毎日少しでもカラダを動かしましょう**



カラダほぐし編

1 ぱんつ履き体操～はひふへほ

10回×3
朝 昼 夕方



椅子に浅く座ります。足を摩るように前屈して戻ります

カラダほぐし編

2 肩甲骨まわし

5回×3
朝 昼 夕方



腕を持ち上げ開き肘は直角、肘を合わせる。合わせた肘を開かないように拳上して頭上を越したら、しっかり開いて、手のひらを外に向けて、肘を腰あたりに下げる。

カラダほぐし編

3 もも横伸ばし

30秒 × 2
朝 夕方



脚を組む、または重ねましょう。
腿の外側を。左右行います。摩り伸ばします

カラダほぐし編

4 おしり伸ばし

30秒×2
朝 夕方



膝を反対側の胸につけるように
お尻を伸ばしましょう。左右行います

カラダほぐし編

5 ふくらはぎ伸ばし

30秒×3
朝 昼 夕方



椅子や壁を支えに脚を前後に開き、爪先は前または内側に向けます。出来る方は、後の爪先を浮かします。

カラダほぐし編

6 鎖骨・胸骨・お腹さすり

30秒×2
朝 夕方

鎖骨さすり



鎖骨を磨り
ます

胸骨さすり



胸の真ん中を
磨ります

お腹さすり



おへその高さを
左右を磨ります

カラダほぐし編

7 背筋・おしり伸ばし

10秒 ✖ 2~3
朝 夕方



椅子の背もたれや机に手を置き、後ろに下がるよ背筋や脇を伸ばします。お尻を後ろに引くとお尻も伸びます

筋力アップ編

1 ここからはじめる



椅子や机など安定したものにつかまり立ちます

筋力アップ編



2 かかとお尻蹴りあげ



かかとお尻につけるようにゆっくり蹴りあげます。
腰を反らないように気を付けましょう

筋力アップ編



3 座ったら足上げしよう！



ふう～息を吐こう

筋力アップ編

4 交差もも上げ



膝を反対側にもっていくように腿上げします

筋力アップ編

グーパー体操



手は開き脚は閉じます。次に手は閉じ脚を開きます。交互にリズムカルに行います。慣れてきたら脚はパーグー手を前に交互に出します。

頑
張
ろ
う
!

