

フレイル予防のための取り組み

いつもの生活に
+10!
(プラステン)

運動

+10するなら、例えばこんなこと

毎日の生活に
プラス10分楽しくからだを動かそう!



生活活動



運動



ウォーキング

日常生活での散歩や買い物など、積極的に「歩くこと」を取り入れましょう。しかし、いきなり始めると、ひざや腰を痛めることがありますので、くれぐれも無理は禁物です。ご自分のペースで、少しずつ、歩く量を増やしましょう。

えどがわ筋力アップトレーニング

毎日少しずつ、楽しく〜!

太もも前面【すわって行う】

深くすわる。
ゆっくりと足をあげ、ひざを伸ばす。
つま先をからだの方へ曲げ、5秒間保つ。
ゆっくり足をおろす。

腹筋【すわって行う】

浅くすわる。
背中を丸めておへそをのぞき込む。
ひざを曲げ、ゆっくり持ちあげ、5秒間保つ。
ゆっくり足をおろす。

足振り出し運動【立って行う】

イスにつかまる。片足で立つ。
上げた足をゆっくり前後にふる。

足の筋力とバランス機能を高める

スクワット【立って行う】

足をひらいて立つ。(つま先は外に向ける)
腰かけるようにゆっくり腰をおろす。
そのまま静止する。ゆっくり立ち上がる。

安定したものにつかまって行いましょう

● は、力を入れている筋肉です

※65歳以上の方の目標 / 生活活動: 毎日40分 運動: 運動習慣を持つようになる(1回30分以上・週2回以上)

江戸川区ホームページで「えどがわ筋力アップトレーニング」の動画が見られます。

江戸川区 えどトレ

