



～めじろん元気アップ体操～ 筋力強化



元気な高齢者はさらにいきいきと!! 要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために

特徴

- ★短時間で効果的なエクササイズを精選(よりすぐり)
- ★弱い運動・強い運動(身体状態により選択可)
- ★筋力トレーニング、バランス運動中心
- ★全てできない時にはビッグ4を週2～3日実施の継続
- ★負荷はやや高め

- 足腰を鍛える
- 上半身を鍛える
- バランス運動

運動量の目安
1～10を各5～10回
1～2セットを週2～3回

ステップ1
体力に自信がない方
足腰の弱りが気になる方
★弱い運動で筋力アップ
(ストレッチ→弱い運動→ストレッチ)

ステップ2
つまつきや転倒が気になる方
(立って運動できる)
★強い運動で筋力アップ
(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)

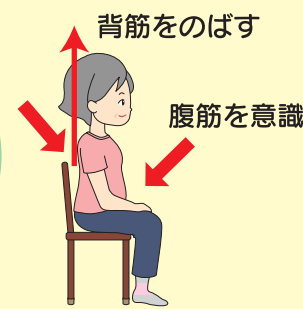
ステップ3
体力に自信がある方
★強い運動でさらに筋力アップ
(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)
強い運動を1回10～15回
2セット週2～3回ををめざしましょう!

運動するときの注意!!

- 無理はしない、人と競争しない
- 痛くなったら中断、専門家に相談する
- 呼吸を止めないです
- 10種目全部しなくてもよい
- 寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- 運動実施記録(日記)をつける

基本の姿勢

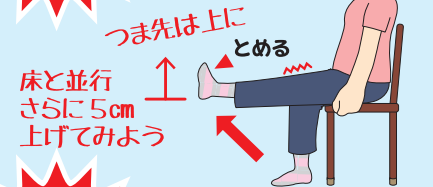
- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 腹筋を意識する



弱い運動

パワーアップ (強い運動 筋力アップ)

1



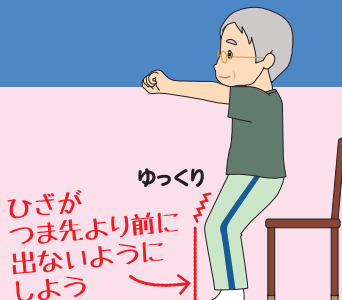
膝伸ばし(ももの前側)

- ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす
- ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

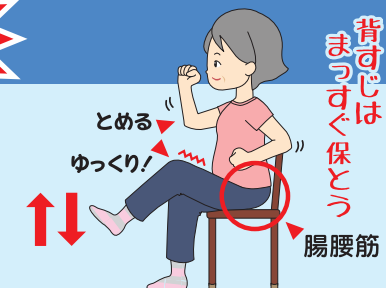
立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります

椅子座り立ち(ももの前側)

- ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う



2



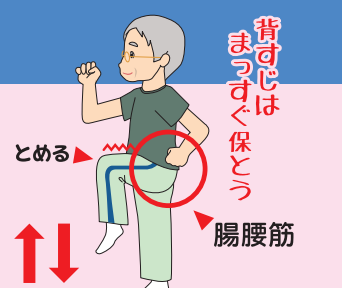
足踏み・膝上げ

- ①座ってゆっくり足踏みをする
- ②あるいは、片膝ずつ上げて止める

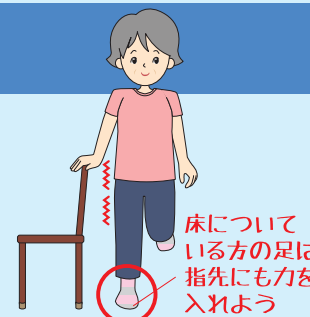
転び難くなります 歩きが元気になります

もも上げ

- ①大腿をできるだけ高く上げる
- ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する



3



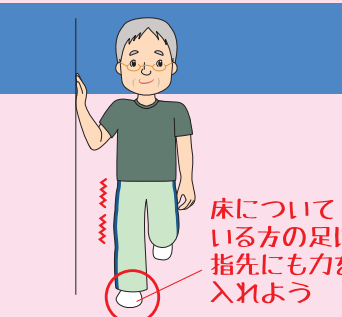
片足立ち(脚全体)

- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子と反対側の膝を上げて止める

バランスが良くなります 歩くのが楽になります

片足立ち(脚全体)

- ①片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ②できれば、手を壁から離す



4



つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

転び難くなります 歩きが元気になります

つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①膝が曲がらないようにかかを高く上げる
- ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

※壁やイスのそばでする



めじろん

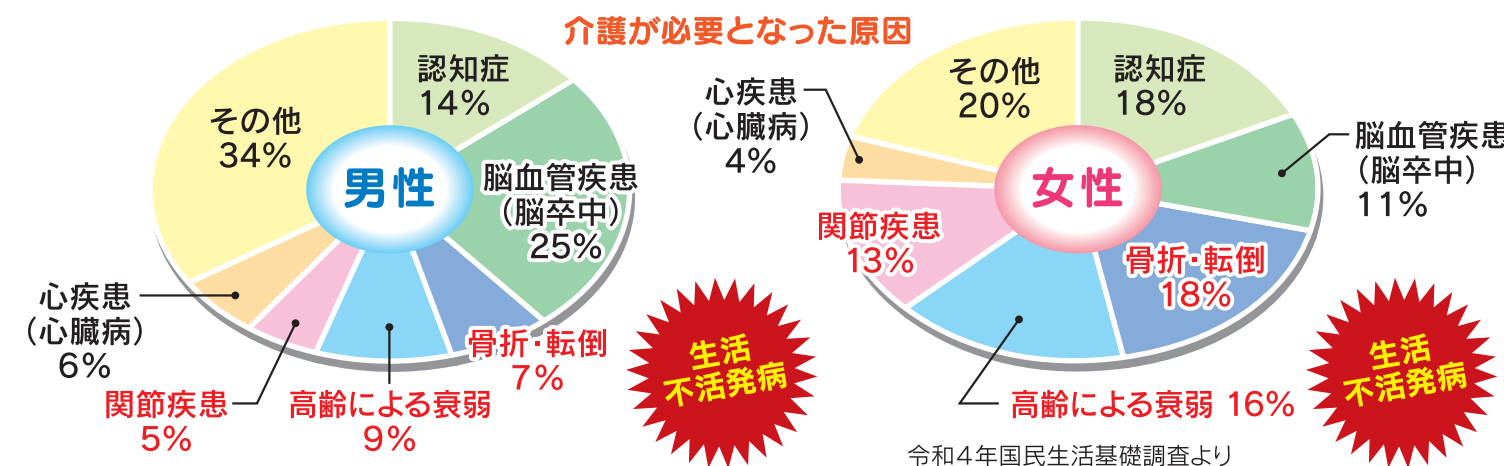
いつまでも健康で過ごすために!!

元気アップ体操

今日から始めよう!



介護が必要となる原因は?



高齢による衰弱、関節疾患、転倒・骨折など、不活発な生活による心身の機能低下(生活不活発病)により介護が必要となる方が、年をとるにつれて多くなります。また、男性の「脳血管疾患」が特に多くなっています。そのため、生活習慣病の予防と共に、高齢期においては特に、生活不活発病の予防が大切です。皆さんは不活発な生活になっていませんか。

「健康寿命の短縮」「ねたきりや要介護状態」の3大要因

生活習慣病 (メタボリックシンドローム)

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

認知症