

いつでも!どこでも!フレイル予防体操!

米沢はっぴいおうち De! 体操

米沢市で、フレイル予防体操の動画を作成しました。



椅子に座りながらの体操なので、自宅でチャレンジしてみよう!!



YouTube で視聴できます!

椅子に座りながら行う20分の体操です。
ご自身のスマートフォン、パソコン、TV(ネット回線)などでご覧いただけますので、
外出が出来ない時期など是非ご自宅で
取り組んでみましょう。

講師:健康運動指導士 佐藤 晃代 先生
協力:米沢市介護予防推進員

◆スマートフォンで再生する場合は、
こちらの二次元コードをカメラで読み込むと
再生できます。



◆インターネットで検索する場合は、
「米沢はっぴいおうち De! 体操」と検索してください。

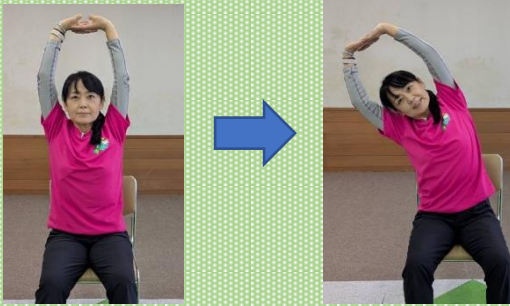
米沢はっぴいおうち De! 体操



問合せ 米沢市 高齢福祉課 地域包括支援担当
電話 22-5111 内線 3907

米沢はっぴいおうち De!体操の一部を紹介!!

脇腹のストレッチ



胸の前で両手を組み、息を吸いながら頭の上に両手をあげる。

息を吐きながら右へ体を倒す。

息を吸いながら頭の上に戻す。

息をはきながら左へ倒す。

※肩の痛みがある方は無理せずに行う。

膝裏とふくらはぎのストレッチ



背すじを伸ばし椅子に浅く腰掛け、姿勢よく座る。

右膝を伸ばしかかとを床に置きつま先を上げる。

息をはきながらおへそ、胸を前に突き出す。

※視線は前を向く

左側も行う

ふくらはぎとすねの筋トレ



両足をついた状態からかかとを上げる。(4回)

※ふくらはぎの筋力を鍛える

両足をついた状態からつま先を上げる(4回)

※すねの筋力を鍛える

ポイント

素早く上がるところまでしっかり上げる



いつまでも元気に
歩くために必要な
運動です!



おなかの筋トレ



椅子に浅く腰掛ける。

息を吸いながら、背中を丸め、背もたれに4つ数えながら倒れる。

息を吐きながら4つ数えながら起き上がる。

ポイント

おなかに力が入っていることを意識して行う。

ご自身の体調に合わせて無理なく行いましょう。