

筋力低下をストップ！フレイル予防体操

運動は、筋力の維持、寝たきりの原因となる転倒や骨折予防のほか、免疫力向上にも有効です。手軽な体操でフレイル予防、始めませんか。

太もも前面

立ち座りや歩行などを楽に
ひざの不調改善にも


左右行う



- ①イスに深く座り、両手で座面につかまる
- ②片脚のひざを伸ばし、5～10秒保つ

◆つま先を立て、足を上げる高さは無理のない範囲で。

筋力体操のポイント

- ☑息を止めない
- ☑鍛えている所  を意識
- ☑各体操は5～10回、1日1～3セット、2～3日おきが目安
- ※できる回数から始める
- ☑継続が大切

腹筋（大腰筋）

姿勢や足の上がり改善
転倒を防ぎます

左右行う



- ①イスに寄りかからず、両手で座面につかまる
- ②片脚ずつ体に近づけ、5秒保ち、ゆっくり下ろす

◆上体が不安定な場合、背中とイスの間にクッション等を入れる。



体操時は、水分補給も忘れずに

筋力体操とあわせて
歩行力アップ

ふくらはぎの柔軟体操

痛くない程度に15秒ほど伸ばす。
慣れたら、20～30秒伸ばす。

左右行う



- ①脚を前後に開き、つま先を正面に向け、かかとには床につける
- ②ひざがつま先より前に出ないように前足に少し体重をのせる

ふくらはぎ

地面をけるときに使う筋肉
歩行を安定させます



- ①イス等につかまり、両足を少し開き、姿勢良く立つ
- ②つま先は床につけ、かかとをゆっくり上げ下げする

◆安定したイスや机につかまる。イスに座って行ってもOK。

運動を始める
前にチェック

- ・体力や体調に合わせ、無理せず行う
- ・体調が悪いとき、筋肉や関節に痛みなどがあるときはやめる
- ・整形外科疾患や基礎疾患のある方は、必要に応じ、主治医に相談する