

# おうちでフレイル予防「椅子を使った簡単体操」

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵すると言われています！

引用：日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント

## 【ハンカチばさみ】



- ① イスに浅く座り、膝にハンカチまたはタオルをはさむ。



- ② 後ろに手をつき、10秒間膝に力を入れて強くはさむ。



- ③ 膝のハンカチをとり、今度はくるぶしにはさみ、同様に行う。

呼吸を止めないように！

## 【キック体操】



- ① 片足を5cm程度垂直に上げる。



- ② 上げた足を前に蹴りだす。



- ③ 足をもとの位置に戻し、おろす。①～③を10回程度繰り返す、もう片足も同様に行う。

## 【かかと上げ下げ体操】



- ① 椅子等に掴まり、かかとをそろえて直角に足をひらく。



- ② かかとを当てたまま離さないように爪先立ちをする。



- ③ 足をおろして再度爪先立ちをする。②～③を20回程度繰り返す。



無理のない範囲でからだを動かしましょう！

体操指導：

松本大学地域健康支援ステーション

健康運動指導士 土井 麻弓氏