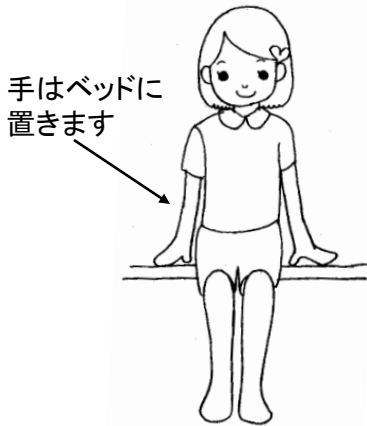


健康体操

老いを防ぐための運動

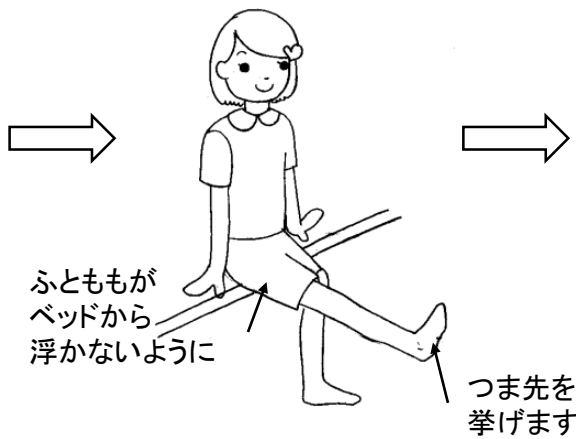
端座位と立位での運動を紹介します。1週間に3回以上を目標に行ってください。

開始肢位



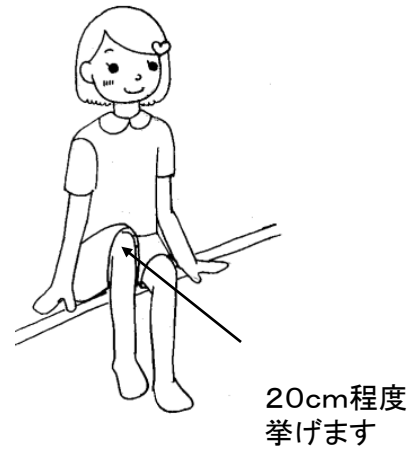
ベッド又は
椅子に座ります

膝を伸ばす



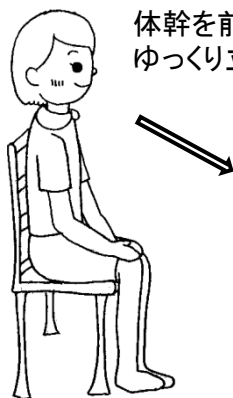
膝を伸ばして3秒間止めます
左右交互に10回

膝を挙げる



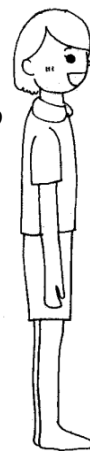
膝を挙げます
左右交互に20回

開始肢位



椅子に座ります

立つ



椅子から立ち上がり再び座ります
10回～20回

座る



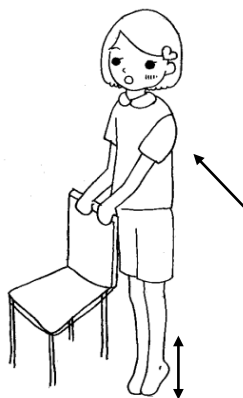
健康体操で介護の世話にならない丈夫な体をつくりましょう！

開始肢位



椅子などにつかまって
行います

踵を挙げる



踵を挙げます
両側同時に10回

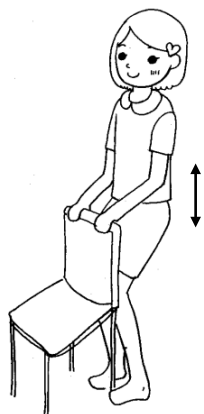
つま先を挙げる



つま先を挙げます
両側同時 10回

⇒
背中是一直
伸ばしたままで

膝を曲げる



膝を軽く曲げます
30~60度 20回

脚を後ろに挙げる



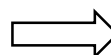
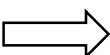
脚を後ろに挙げます
左右 20回

脚を横に挙げる



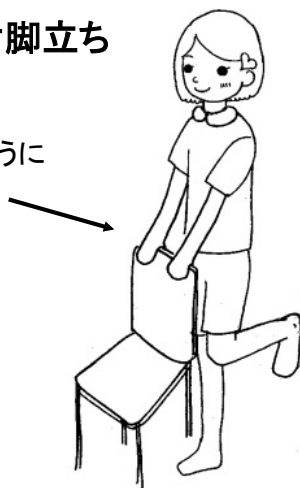
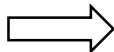
脚を横に挙げます
左右20回

⇒
背中是一直
伸ばしたままで



開眼片脚立ち

両手はバランスが取れるよう
になったら離してください



片脚立ちでバランスを
とりましょう
左右 目標 30秒間

片脚立ちが30秒以上できると転倒のリスクは減ります

回数を目安です。体調に合わせて調整してください。