

気力・体力などの
心身の活力が
低下しない!

フレイル予防のため!! ご自宅でできるストレッチ・筋トレを紹介

首回し

はじめは正面を向き、ゆっくりと右回りで首を回していきます。次に左回りで同様に行います。



肩回し

肘も一緒に、肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ回しを行います。



肩の上げ下げ

両肩を上にあげます。肩を下に下げるときはすたとんと肩を落とすように力を抜きます。



♡ストレッチ♡

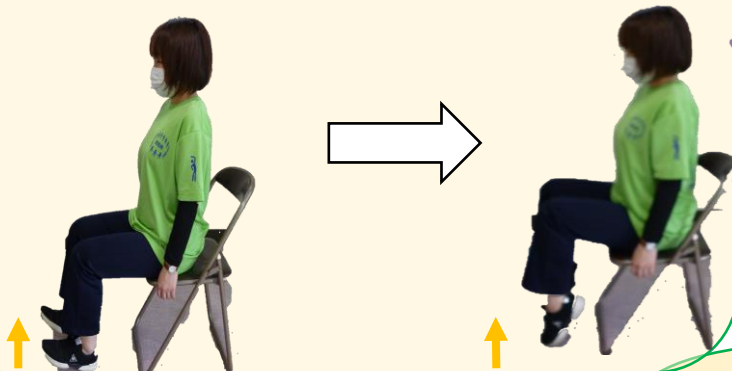
足首回し

片脚を上げて膝を伸ばし、空中で円を描くように足首を回します。体が後ろに反らないように気をつけましょう。



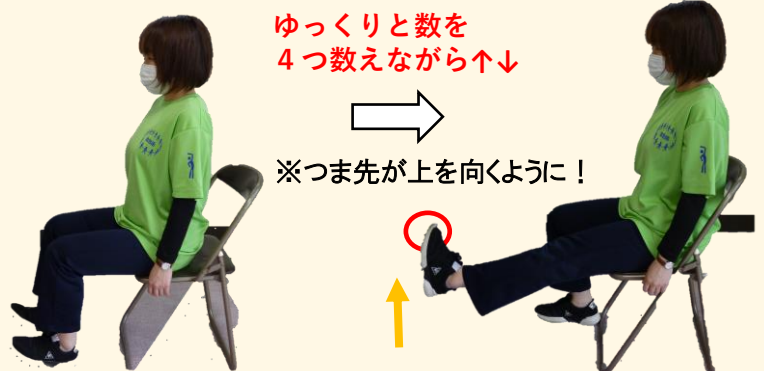
つま先・かかとの上げ下げ

かかとを床につけてつま先を上げ、下ろします。次につま先をつけてかかとを上げ、下ろします。



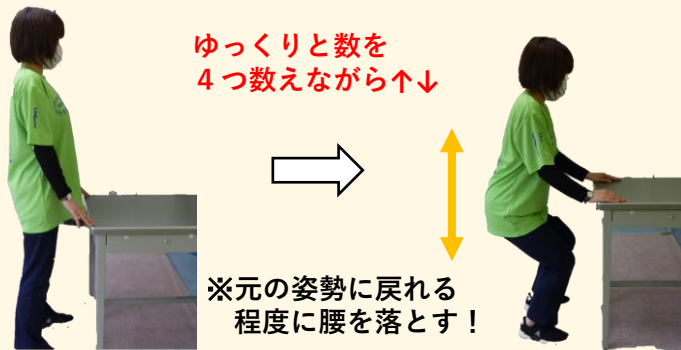
膝伸ばし

左右交互に、からだが後ろに反らないように気をつけながら、膝を伸ばします。



スクワット

足を肩幅に広げます。しゃがむように軽く腰を落とし、元の姿勢に戻ります。



♡筋トレ♡

☆筋力トレーニングと合わせて効果アップ 毎日の食事のポイント!!

- ① 一日三食規則正しく! バランス良い食事
- ② 上手に栄養補給を!!
⇒ ヨーグルトやチーズ、果物がおすすめ
- ③ 水分補給も忘れずに
⇒ 一日の目安: 1~1.5ℓ

注意事項

- ・呼吸を止めないように
- ・姿勢に気をつけて
- ・各1セット5回くらいを目安に

→ **自分の体調に
合わせて無理なく
行いましょう。**



～ 福祉の交番 ～



名取南地域包括
支援センター

TEL: 022-399-7570