

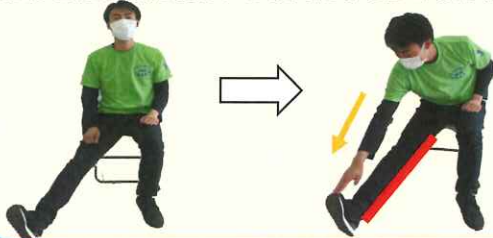
気力・体力などの  
心身の活力が  
低下しない！

# 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

## ストレッチ

### 太もも裏

イスに浅く腰かけ、ひざを伸ばし、つま先を上げます。次からだを前に倒し、つま先に手をつけます。



### 太もも前

イスに座り、横に体を向けたあと、片足を降ろします。次に降ろした足を後ろへ伸ばします。



### ふくらはぎ

壁に両手をつけて、片足を後ろへ引きます。次からだを前に傾けながら、ふくらはぎを伸ばします。



### 足踏み

持久カトレーニング。  
両手両脚を大きく左右交互にふります。



60秒  
×  
3セット

立った姿勢

イスに座った姿勢

## 筋トレ

### 足の上げ下げ

イスの端を両手でしっかり握ります。次にひざを伸ばして、つま先を上に向けます。



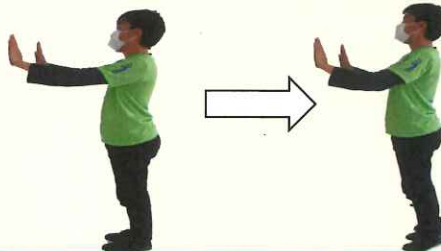
### 足文字

イスの端を両手でしっかり握ります。次にひざを伸ばし、「の」の字を描くように足全体をうごかします。



### かかと上げ下げ

壁に両手をつけて、つま先を正面に向けます。次に、つま先立ちとかかと落としを繰り返します。



## ☆筋カ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  
⇒ 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