

# お家で出来る

# フレイル予防・血糖コントロール改善のための運動療法

## ストレッチ

運動時のケガ予防と運動後の疲労回復を促進するストレッチ

### 1 ふくらはぎ・ももの前を伸ばす 【足首の動きを良くする】



- ・片足を後ろに引く
- ・かかとを床につける
- ・背筋を伸ばす

### 2 お尻を伸ばす 【股関節の動きを良くする】



- ・片膝を抱えたまま背筋を伸ばす
- ・背中を曲げずに膝を少しずつ胸に引き寄せる

### 3 太もも裏を伸ばす 【膝関節の動きを良くする】



- ・片足を前に出し、膝を伸ばす
- ・背中を曲げずに上体を少しずつ前に倒す

### ストレッチのポイント

- ☑1つの動作に左右20秒程でゆっくり伸ばす
- ☑反動をつけたり、痛みを我慢して行わない
- ☑ストレッチ中は呼吸を止めずに、ゆっくりと呼吸を意識して行う

ストレッチの動画を見る



全体の動画を見る



## レジスタンス運動

下半身の筋力低下を予防する筋力トレーニング

### 椅子スクワット 【下半身全体】

立つ時、座る時の安定性を高めて骨折予防

#### 1 まっすぐ座る



足は肩幅よりやや広め開く  
すき間をあける

#### 2 お尻を少し浮かせてキープ (目安:2~3秒)



背中を丸めない  
お尻を後ろに引く  
膝が前に出過ぎない

#### 3 まっすぐ立つ



背中を丸めないで  
ゆっくりと立ち上がる

1→3の動きを10~15回繰り返して行う

#### 運動量の目安

- 回数：10~15回×2~3セット
- 頻度：週に2~3回

#### 運動の注意点

- ☑呼吸は止めない
- ☑反動つけないでゆっくり行う
- ☑自覚症状の目安は、楽である~ややきつい程度で行う
- ☑体調に異変があれば中止する

### バックキック 【お尻】

歩行時のバランス能力を高めて転倒予防

#### 1 まっすぐ立ち、手は椅子の背をつかむ



お尻を少しへこませる  
足を腰幅程度に開く

#### 2 片脚を後ろに伸ばしてキープ (目安:2~3秒)



腰がそりすぎないように注意  
おへその向きは変えない  
脚は無理に高く上げる必要なく、バランスが保てる高さ

この動きを繰り返し、10~15回行ったら反対側の脚も同様に行う

#### 運動量の目安

- 回数：10~15回×2~3セット
- 頻度：週に2~3回

レジスタンス運動の動画を見る



## 脚の筋力評価

自宅で簡単に体力チェック

### 10秒間立ち座りテスト



#### やり方

- ①安定した椅子に座り、胸の前で両手を交差して、足は肩幅程度に開く。
- ②10秒間に何回立ち座りが出来るかを測定します。座った状態から、合図とともに立ち座り動作を早く行います。

#### 【測定時の注意(誤った動作)】

- ☑立ち上がる時は、膝が伸びていない
- ☑座る時に、お尻を強く打っている

#### 評価の目安

- 筋力上等：5回/10秒
- 普通：4回/10秒
- 筋力低下(ケガし易い)：3回/10秒

脚の筋力評価の動画を見る▶

