

これだけ・やるだけ おうち de 元気アップ運動

生活不活発病に注意！

「動けない」「動かない」ことにより、生活の不活発状態が続くことで、心身の機能が衰え、更に「動きにくい」「動けなくなる」という状態に陥ることがあります。このような状態を「生活不活発病」といいます。おうちで出来るちょっとした運動をご紹介しますので、生活の中に取り入れてみてください！

生活不活発病の 予防と脱却のポイント！



☆小ずくを出して動く（運動量 up!）

- ▶ 一日の活動量を多くすることです
- ▶ 寝ている < 起きる < 立つ < 歩く < 作業や運動 一段階上を目指しましょう

☆家庭内での役割を持つ（認知機能へ刺激!）

- ▶ 一緒に行くこともよいでしょう

☆声を出すこと（口腔機能・心肺機能 up!）

- ▶ 話す・笑う・歌う

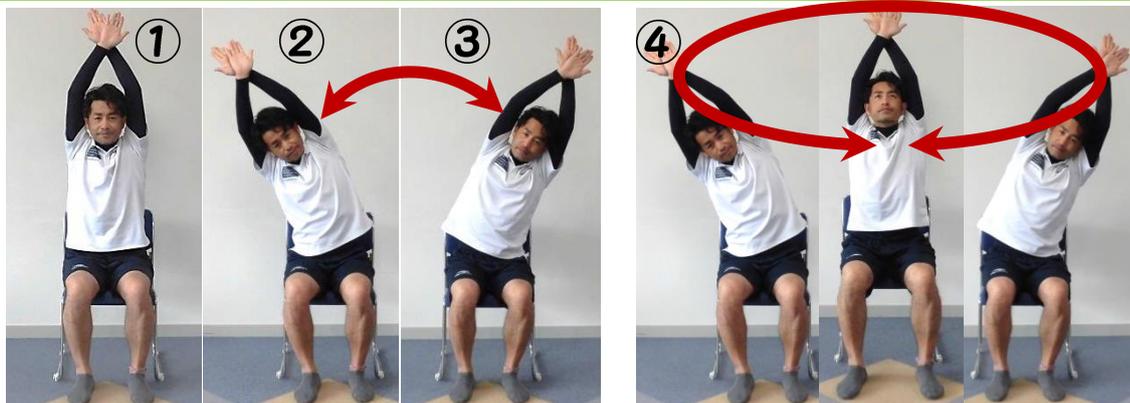
からだをほぐす!

- 息は止めないで! 数を数えながら行いましょう
- ゆっくり行い、動かす範囲を少しずつ広げましょう
- 2~3回繰り返し行いましょう

上半身の ストレッチ



基本の姿勢



両手首を交差させ、①~④を各1回ずつ行います。息を止めずゆっくり行いましょう

① 肘を伸ばし天井に伸びるようにします

② 右側へゆっくりからだを傾けます

③ 左側へゆっくりからだを傾けます

④ 円を描くように、大きく右側・左側からだをまわします

※可能な限り肘を伸ばし、指先を遠くに伸ばすように動かします。

肩甲骨まわりのストレッチ

太もも裏のストレッチ



指先で、肩のあたりをつまみます

① 肘を後ろに引き、胸を張ります

② 胸の前で肘を合わせるように肩甲骨を開きます

☞ ①②をゆっくり繰り返します

③ 前周り・後ろ周りをゆっくり行います。

肘を大きくまわすことがポイントです！



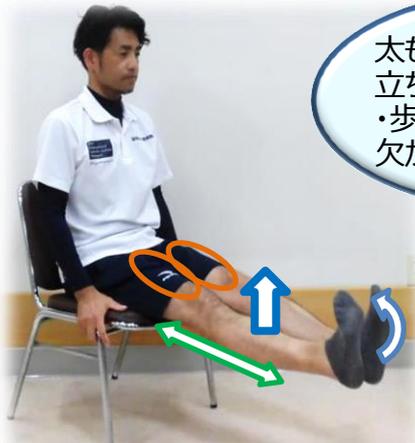
膝をのばし、おへそから体をたおします
左右 15秒程度伸ばしましょう

※背中丸めず、腰を起こして行います

筋肉をつかう!

- 10回を1セットとして、1日3~5セットを目標!
- 息は止めないで! 数を数えながら行いましょう
- 転倒予防のため、支えや腰掛を用意しましょう

太ももの運動



太ももの筋力は
立ち座り・段差の昇り降り
・歩くなど、生活を送る上で
欠かせない力です!

- ①両膝を伸ばし、つま先を反します
- ②10数える間、太もみに力をいれ、ゆっくり降ろします

スクワット運動



- ①立位からゆっくり腰を下ろすようにします (膝がつま先より前に出ないように注意)
- ②お尻が椅子に触れそうになったら立ち上がります
※1.2.3.4でかがみ、5.6.7.8で立ち上がります

ふくらはぎの運動



- ①立位からゆっくりつま先立ちをします
おなかを前に出さないように注意
- ②ゆっくり降ろします
※1.2.3.4でかかとを持ち上げ
5.6.7.8でゆっくり降ろします



バランスの運動



- ①右足を軽く持ち上げます
60秒間片足立ちをします
- ②左足を軽く持ち上げます
60秒間片足立ちをします
各1回行いましょう
※途中でバランスを崩したら、足をついても構いません。再度足を持ち上げ続けましょう

骨に刺激を!

かかと落とし運動



- ※この運動は、骨粗鬆症予防のための運動です。
- ①肩幅程度に足を広げます
 - ②軽いかかとを持ち上げます
 - ③「ストン!」と かかとを落とします
- 1セット30回行いましょう
ふくらはぎの運動と異なり、自分の体重で骨に刺激を与えます
※骨粗鬆症で骨が脆弱と診断されている方は、医師の指導に従ってください

~活動の取り入れ方~

- ★散歩など日頃行っていた運動を少しずつ生活の中に取り入れ、一日の活動量・活動時間を増やしていきましょう。椅子座位や立位での足踏み運動も心肺機能を高めるために効果的です!
- ★体力低下を感じている方は、一度に負担をかけず、段階的に活動量を増やすようにしましょう。
- ★運動の目安は、「ややきつい」程度です
- ★人との会話が減ることにより、発声の衰えも気になります。また認知機能の低下に、カードゲームなど取り入れてみましょう。楽しんだり、歌を歌ったりすることは気持ちを前向きにしてくれます。

運動は、
「日頃の活動の足りないものを補うもの」です!
栄養摂取・休息も忘れずに!