

**～めじろん元気アップ体操～ 筋力強化**

元気な高齢者はさらにいきいきと!! 要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送るために

**ビッグ4** 家庭で続ける運動 **足腰を鍛える** **バランス運動**

**運動の強さや回数について**

- ① ゆっくり動かし、筋肉を意図する
- ② 止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
- ③ 回数はできる範囲で多めにする
- ④ 楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤ 全部するなら1セットずつよい
- ⑥ できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

**基本の姿勢**

- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 股筋を意図する

**1 立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります**

**膝伸ばし(ももの前側)**

- ① 椅子に座り、片足をゆっくり上げ伸ばす
- ② 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

**椅子座り立ち(ももの前側)**

- ① 椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ② 可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

**2 転び難くなります 歩きが元気になります**

**足踏み・膝上げ**

- ① 座ってゆっくり足踏みをする
- ② あるいは、片膝ずつ上げて止める

**もも上げ**

- ① 大腿をできるだけ高く上げる
- ② できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する

**3 バランスが良くなります 歩くのが楽になります**

**片足立ち(脚全体)**

- ① 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ② 椅子と反対側の膝を上げて止める

**片足立ち(脚全体)**

- ① 片手指先を壁に軽く置き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ② できれば、手を壁から離す

**4 転び難くなります 歩きが元気になります**

**つま先立ち(かかどき・アキレス腱)**

- ① 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ② かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

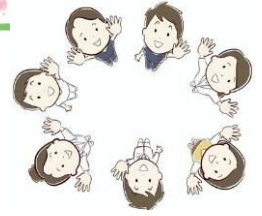
**つま先立ち(かかどき・アキレス腱)**

- ① 膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ② かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

※壁やイスのそばでする

% ( \$ \$ % \*





F ( "

% & %)

N C C A



F ) "

あなたの大切な遺言書を  
法務局(遺言書保管所)が  
守ります。

預けて安心! 遺言書保管制度

全国  
300か所  
以上<sup>(※)</sup>  
で実施します!  
(※) 全国95法務局  
(本庁・支庁)

令和2年  
7月10日(金)  
から開始します!

詳しくは法務省のホームページへ [http://www.mof.go.jp/affairs/wykyu/wykyu02\\_0002.html](http://www.mof.go.jp/affairs/wykyu/wykyu02_0002.html)

法務省民事局



, + \$ ! \$ \$ \$ +

H 9 @ \$ - + ! ) ( ( ! % & & ' )