

## フレイル予防体操

### 安全に効果的に行うポイント

1. ゆっくり（4秒程度）動かし  
「ややきつい」と感じるところまで行ってみましょう（10回が目安です）。
2. 体調が悪い時や痛みがある時などは無理をしないようにしましょう。

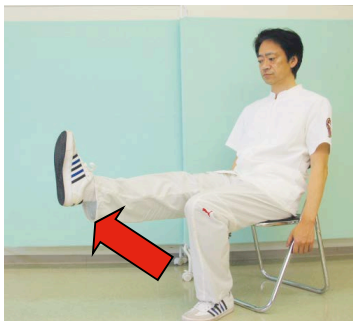
### ① 太もも上げ（座位 → 立位）



転倒予防のため  
に何かにつかま  
って行いましょう

膝をゆっくり挙げて、最も高い所で止めた後、ゆっくり下します。  
反対側も同様に行います。

### ② 膝伸ばし → 立ち座り



椅子に深く座り、  
片足ずつゆっくり伸ばし、  
伸ばした所で止めた後、  
ゆっくり下ろします。

椅子に座った状態から、  
ゆっくりと立ち座りを行  
います。

### ③ 足の横開き（横向き → 立位）

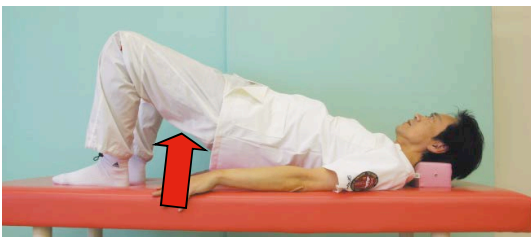


横向きに寝て、  
上側の足をゆっくりと真横に上げ、  
上げきった所で止めた後、  
ゆっくり下ろします。

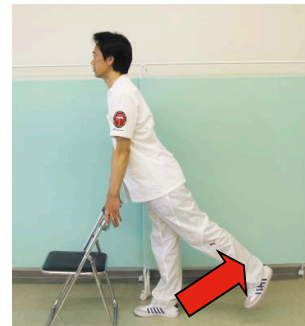


片足をゆっくりと真横に開き、  
開ききった所で止めた後、  
ゆっくり戻します。

### ④ お尻上げ → 足を後ろに伸ばす



仰向けで両ひざを立て、  
おしりをゆっくり持ち上げ、  
上げきった所で止めた後、  
ゆっくり下ろします。



片足を伸ばしたまま、  
ゆっくり後ろに上げ、  
上げきった所で止めた後、  
ゆっくり戻します。

### ⑤ 片足立ち



転倒しないように  
十分注意しながら、  
片足立ちを  
左右1分ずつ  
行ってみましょう。

### ⑤ 早歩き（少し大股）



背筋を伸ばし、  
前を見て、  
踵から足をつき、  
つま先で地面を  
けるようにして  
歩きましょう。

## フレイル予防体操

### 安全に効果的に行うポイント

1. 息を止めると血圧が上がります。どうしても息を止めてしまう人は「1、2、3、4」と声を出しながら行うとよいでしょう。
2. 体調が悪い時や痛みがある時などは無理をしないようにしましょう。

#### ① つま先立ち

ふくらはぎの筋の強化  
バランス改善

ゆっくり(4秒程度)動かしましょう。  
10回が目安です。



何かにつかまり、踵をできるだけ上に上げ、上げきった所で止めた後、ゆっくり戻します。  
レベルアップ→ 立った姿勢で何かにつかまり片脚を軽く持ち上げ、反対側の足だけで同様に実施します。左右実施します。

#### ② 水平足踏み運動

股関節を曲げる筋の強化  
歩行改善

「筋肉がだるい」「息切れ・動悸」を感じたら終了。  
最初は30回から始め  
目標は300回です。



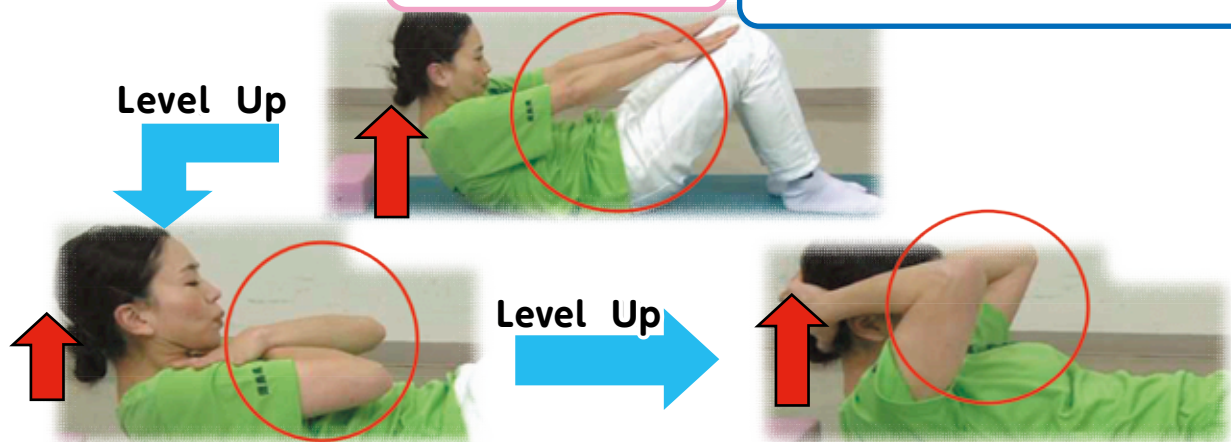
椅子に座ったまま、  
1秒間に1回の  
リズムで片足ずつ  
高く持ち上げる  
足踏み運動を行います。

レベルアップ→ 立った姿勢で行います。この場合は太ももを水平以上に持ち上げることがポイントです。

### ③ 上体起こし

お腹の筋の強化  
姿勢改善

ゆっくり(4秒程度)動かしましょう。  
10回が目安です。



あおむけに寝て両膝を直角に立て、両足は少し開きます。両手を太ももの上に置き、太ももに沿って動かしながら、ゆっくりへそをのぞき込むように上体を起こします。その位置で止めた後、ゆっくり元の姿勢に戻します。

レベルアップ→ 両手を胸の前で組んで行います。この方法でも楽にできるようなら、両手を頭の後ろで組んで行います。

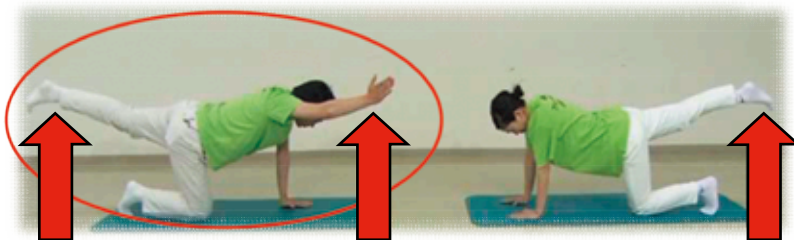
### ④ 四つ這い運動

背中やお尻の筋の強化  
姿勢改善

ゆっくり(4秒程度)  
動かしましょう。  
10回が目安です。



レベルアップ 両手と両足を肩幅程度に開いた四つ這い姿勢になり、首は後ろに反らさず視線は床に向けます。右手を耳の高さまで上げ、そこで止めた後、ゆっくりと元の位置に戻します。左手も同様に行います。次は、右足を胴と一直線になるまで上げ、そこで止めた後、ゆっくりと元の位置に戻します。左足も同様に行います。



レベルアップ→ 右手と左足を同様に持ち上げ、そこで止めた後、ゆっくりと元の位置に戻します。左手と右足も同様に行います。