

ホームエクササイズ

若さを保つために家で毎日体操を



運動するときは
毎回確認してほしい **7つの注意点**

- ① ゆっくりと
- ② がんばり過ぎない
- ③ はじめる前に準備運動をする
- ④ 体調が悪いときや痛みがあるときは無理をしない
- ⑤ こまめに水分をとる
- ⑥ トレーニング中は息を止めない
- ⑦ 体調で不安や心配があるときはかかりつけ医に相談する



ホームエクササイズ動画配信中!!

<https://youtu.be/W9GQ-CKOwg0> または

なごや介護予防プログラム で動画を検索

運動機能アップ体操

8~10秒かけてゆっくり行いましょう。

① 上体伸ばし

両手を頭の上で組み、天井に向かって伸ばします。



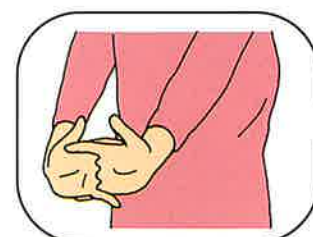
② 体側伸ばし(左右)

両手を頭の上で組み、ゆっくりと左右に倒します。



③ 胸のストレッチ

いすに浅く腰かけます。両手を後ろで組み、後方に引いて背筋を伸ばし、胸を広げます。



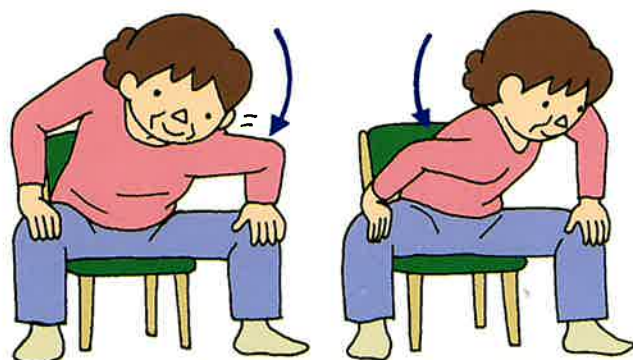
④ 上体ひねり(左右)

背筋を伸ばし、腰からゆっくりとひねります。



⑤ 股関節ストレッチ(左右)

両あしを大きく開き、両手をひざの上において上体をひねり、肩を突き出します。



⑥ ふくらはぎ伸ばし(左右)

いすに浅く腰かけます。片あしを前に伸ばして、かかとを床につけます。つま先を上に向けて前屈します。



⑦ あし上げ(左右)

背筋を伸ばしたまま、あしを持ち上げます。可能であれば、持ち上げたあしの太ももを両手で下に押し、それに負けないよう保持します。



⑧ スクワット

両あしを肩幅より少し広げて立ちます。いすに両手を添えて、ひざがつま先より前に出ないようにしてゆっくりかがみます。



⑨ バランス運動

いすに触れないように、その周りを歩きます。物との距離を意識して調整力を身につけます。



※ゆっくり10回行います。

(名古屋グランパス育成グループ・瀧圭介トレーナー監修)