

お家でできる体操



入間市新型コロナウイルス感染症緊急対策追加事業
「要支援認定者等フレイル予防事業」

問い合わせ 入間市役所 介護保険課
☎ 04-2964-1111 (内線 1341)



外出自粛や動かない生活が続くと、フレイル^{*}状態や要介護になる可能性が高くなります。

これからも健康で活動的な生活を送れるように、ご自宅でできる体操をご紹介します。

無理のない程度に続けてみましょう！

^{*} フレイルとは…

心と体の機能が低下し、健康と要介護状態の間のような状態で、放置すると健康や生活機能を損なう恐れがあります。

はじめに

ボールを準備しましょう。



- ① 箱から青ボール、ストロー、空気栓と取り出す。
- ② 付属ストローでボールを直径 20 cm 程度に膨らまし、空気栓をする。

体調チェック

- 体調は良好
- 血圧は適正
- 体の痛みはない

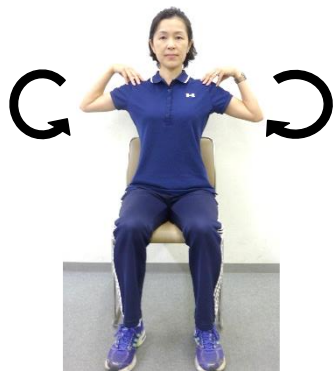
体調チェックをして、準備運動を始めましょう



* 安定した椅子を使用しましょう

準備体操

① 肩まわし



ゆっくりと肩をまわす。
(前後 10 回ずつ)

② 背のび



両手を組み、上にあげて背のびをし、元に戻す。
(3 回)

③ 腰ひねり



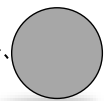
片腕を横に伸ばし、指先を見ながら後ろを向く。
(左右 10 秒ずつ)

④ 足のばし



片足を前に伸ばし、背筋を伸ばして上体を倒す。
(左右 10 秒ずつ)

はじめてみよう!



ボール運動 (初級)

- ・無理なくゆっくりと動かそう。
- ・呼吸は止めないようにしよう。

1 腕上げ

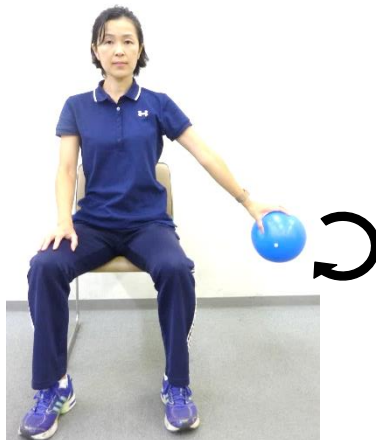
【効果】
肩の柔軟性



両手でボールを持ち、上下に動かす。
(10回)

2 腕まわし

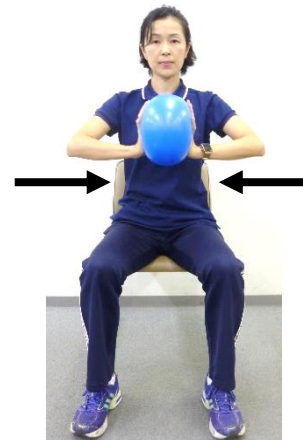
【効果】
肩の柔軟性



片手でボールを持ち、腕を横に伸ばす。
円をかくように回す。(前後左右各10回)

3 ボールつぶし

【効果】
腕・胸の
筋力強化

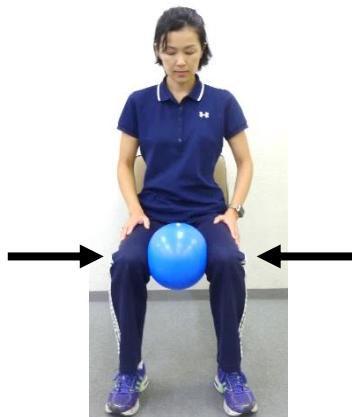


両手でボールを持ち、胸の前でボールを
押しつぶす。(5秒×3回)

上半身

4 ボールはさみ

【効果】
太ももの
筋力強化



ひざの間にボールをはさみ、両ひざで
ボールを押しつぶす。(5秒×3回)

5 ボール抱え

【効果】
腹筋・足あげの
筋力強化



片足を少し上げ、あげた片足と胸で
ボールをはさむ。(左右各5秒×3回)

6 ボール踏み

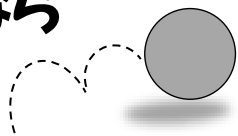
【効果】
太ももの
筋力強化



ボールを床に置き、片足でボールを
押しつぶす。(左右各5秒×3回)

下半身

さらに頑張るなら



ボール運動 (応用)

- ・無理なくゆっくりと動かそう。
- ・呼吸は止めないようにしよう。

1 腰ひねり

【効果】
腰の柔軟性

2 バウンド&キャッチ

【効果】
巧みな動き

3 ボールまわし

【効果】
肩の柔軟性

上半身



両手でボールを持ち、ゆっくり左右にボールを動かして腰をひねる。(10回)



足を大きく開き、ボールを床に投げ、弾んだボールを両手でつかむ。(10回)



お腹のまわりでボールを回す。(左右各10回)

4 ボール転がし

【効果】
太ももの筋力強化

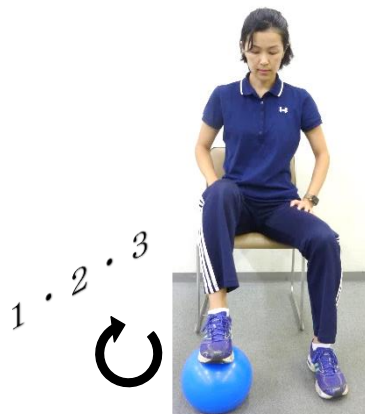
5 腕下げ&ひざ上げ

【効果】
肩の柔軟性、
腹筋・足上げの筋力強化

6 ボール投げまね

【効果】
全身運動

下半身

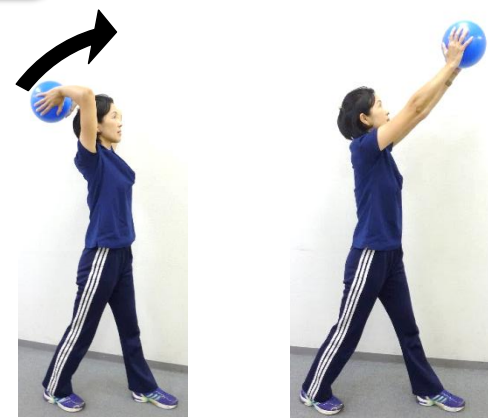


片足で数字をかくようにボールを転がす。(左右 数字1~10)

全身



上からボールを下げながら、片ひざを上げ、ボールとひざを合わせる。(左右各5回)



足を前後に開き、頭の後ろから両手でボールを投げるまねをする。(5回)

いすOK

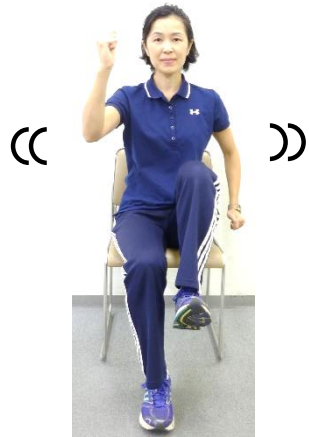
いろいろな 動作に挑戦!

補助運動 (ボールなし)

- ・無理なくゆっくりと動かそう。
- ・呼吸は止めないようにしよう。

1 足ぶみ

【効果】
持久力



うでを大きく振りながら、
足ぶみをする。(10回×3セット)

2 ひざ伸ばし

【効果】
太ももの
筋力強化



片足を伸ばし、つま先を上に向ける。
(左右各10回)

3 立ち上がり (スクワット)

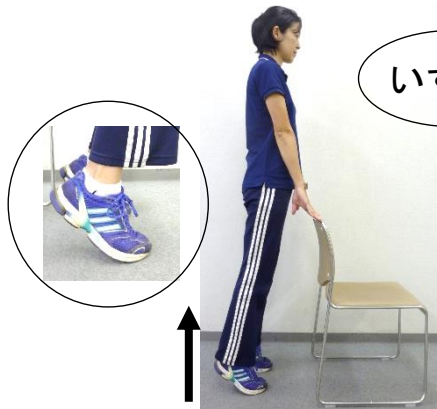
【効果】
太ももの
筋力強化



ゆっくりとイスから立ち上がり、
ゆっくりと腰かける。(10回)

4 かかと上げ

【効果】
ふくらはぎの
筋力強化



かかとを上げる。(つま先立ち)
(10回)

5 足うしろ上げ

【効果】
おしりの
筋力強化



ひざを伸ばして、足を後ろにひく。
(左右各10回)

6 バランス

【効果】
バランス



目を開けたまま、片足を少し上げ、
バランスをとる。(目標10秒以上)