

在宅体操メニュー

【目的】

○ロコモ予防や歩行能力の低下予防

【効果】

- 足腰の筋力維持
- 歩行機能の維持
- 体力低下予防

一に運動 二に食事
しっかり休養 さいごにくすり



1回でもいいので、週毎に目標回数を増やしましょう！

目標回数	ワイドスクワット		かかと上げ		もも上げ（足踏み）	
(例) 1 週目	10	回	20	回	20	回
(例) 2 週目	15	回	30	回	30	回
1 週目		回		回		回
2 週目		回		回		回
3 週目		回		回		回
4 週目		回		回		回

①目標回数を決めましょう！

各トレーニングを1セット何回行うか上の枠内に書いてください。

ただし、週ごとに回数を多くして行ってください。

目標回数はあくまで目標なので、必ず達成しないといけない訳ではありません。

②ちょっと頑張ればできるくらいの負荷で行いましょう。

ただし、体調が悪かったり、痛みがある場合は無理をしないように行ってください。

③ウォーキングなど普段から体を動かしている方は、運動前に取り入れてください。

自分のペースや生活リズムに合わせて行いましょう。

④心地よく運動して、心も体もリフレッシュしましょう！

ご不明な点があれば、お気軽にご連絡ください♪

☎ 092-651-1522

メディカルフィットネス スマイル

月

ふくらはぎストレッチ

- ① 壁もしくは椅子に手をつく。
- ② 大きく前後に脚を開く。
- ③ お尻を前方に移動する。
- ④ 伸びを感じたらその姿勢のままキープ。
- ⑤ 脚を変えて反対も行う。

point! 後ろのかかとが浮かないこと、膝をしっかり伸ばして行うことがポイント!



20秒×2セットずつ

ふくらはぎがつる方にオススメ!



火

ワイドスクワット

- ① 大きく脚を開き、つま先は45°開く。
- ② 背筋を伸ばしたまま、立ち上がる。目線は下げない!
- ③ 立ち上がった時と同じ姿勢で座る。
- ④ 繰り返す。

point! 背中が丸くならないように常に胸を張って行いましょう!



膝の位置注意!



回×2セット

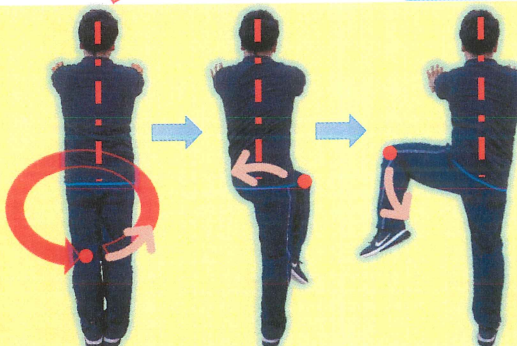
テーブルに手をつけてサポートしながらでもいいですよ!



水

脚まわし

- ① 壁に手をつき、姿勢良く立つ。
- ② 膝(●)を体の内側から上げる。
- ③ 膝(●)の高さをキープしたまま外側に開く。
- ④ 元の位置に戻る。
- ⑤ 逆まわしも忘れずに!



point! 体幹部分の姿勢を崩さないように行ってみましょう! フォームが大事!

内まわし外まわし 各5回×2セット

股関節周りの筋肉にまんべんなく刺激が入ること、歩きやすくなったり、動きが軽くなったりと様々な効果があります。お腹周りにも効果あり!

木

ワイドスクワット (火曜日と同じ)

回×2セット



+ フラス

かかと上げ

掴まり立ちでもOK

- ① 脚を腰幅に開いて立つ。
- ② お腹に少し力を入れる。
- ③ かかとを上げる。

足の甲がまっすぐなるまで上げてみて!

point! 上半身の姿勢が崩れないように行ってみましょう!

回×2セット



金

もも上げ(足踏み)

掴まり立ちでもOK

- ① 姿勢良く立つ。
- ② 姿勢を崩さないように、太ももを上げる。
- ③ 左右交互に行う。

回×2セット

point! 太ももはおへその高さまで上げましょう!



好きな歌を歌いながら運動すると脳も体も心もリフレッシュ!



土

片足立ち

30秒~60秒 ×2セットずつ

- ① 姿勢良く立つ。
- ② お腹に力を入れる。
- ③ ゆっくり片脚を上げてキープ。(手は自由)

脚は床から5cm以上上げましょう。



+ フラス

ふくらはぎストレッチ (月曜日と同じ)

20秒×2セットずつ

