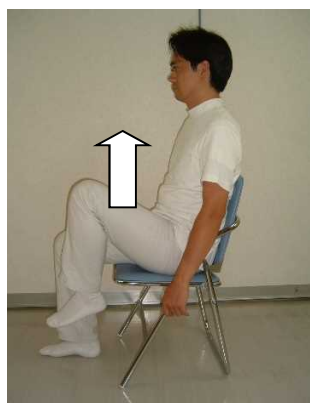


フレイル予防体操

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。

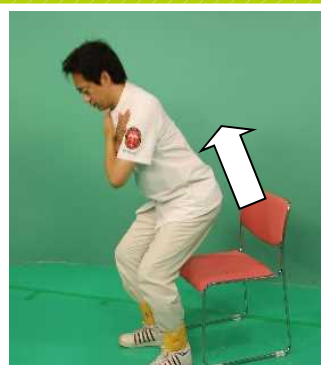
① 太もも上げ（座位 → 立位）



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。

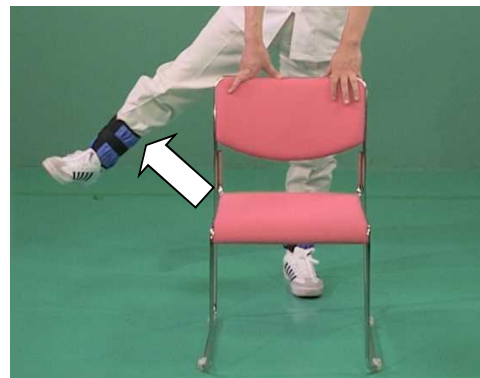
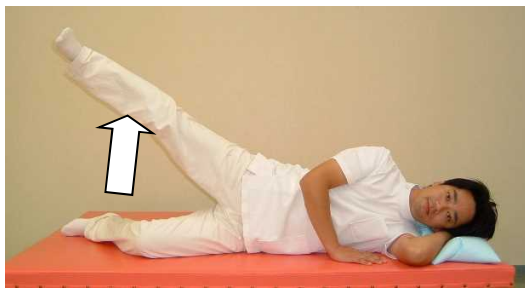
② 膝伸ばし → 立ち座り



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。

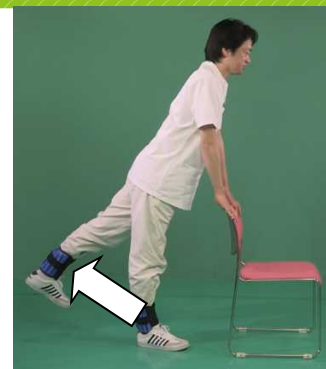
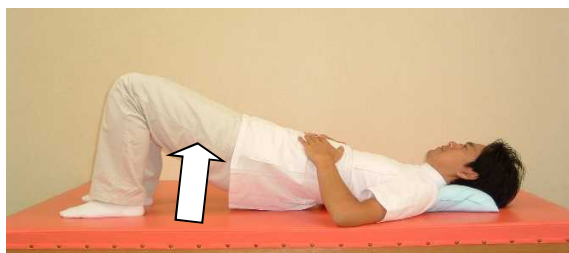
③ 足の横開き（横向き → 立位）



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。