



ストップ! ザ・フレイル 文京 (SFB)

あなたもチームの一員!

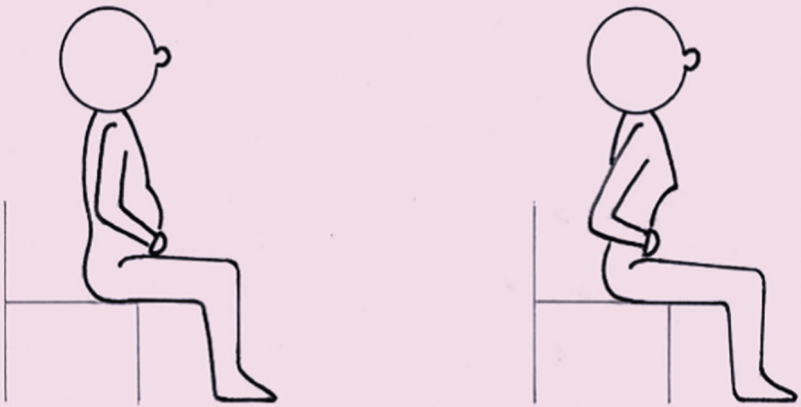
一緒に楽しく、目指せ健康長寿!

*緑色で囲ったところは、筋力トレーニングです。

- ① 動きはすべてゆっくり
- ② はじめは1回でも大丈夫です。10回を目標にし、少しずつ回数を増やしていきましょう。
- ③ (口) (手) (足腰) を上手に組み合わせてみてください。

ドロイン (おなか)

骨盤を立てて、腹筋を使ってお腹をぺたんこにする。できるだけこの状態を保ちながら、運動をする。呼吸は自然に続ける。



ベロ回し (口)

- ・唇を閉じてベロを大きく回す (右回し、左回し)



*点線内はセットで行うとより良いです。

腿の裏とふくらはぎのストレッチ

- ・椅子に浅く座り、背筋を伸ばしたまま、上半身を倒す。
- ・つま先を引き寄せると、ふくらはぎもストレッチされます。

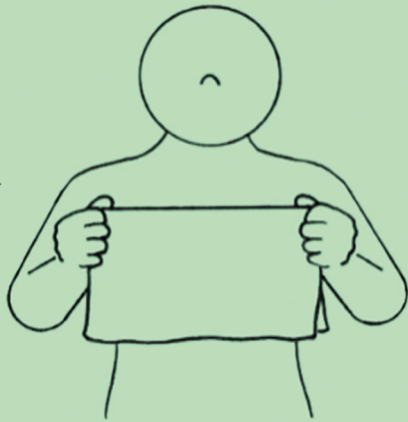
<ポイント>

- ① 痛いと感じる手前まで
- ② 呼吸を続ける
- ③ どこが伸びているか感じ
- ④ 反動をつけない
- * 20秒を目安に伸ばしてみよう



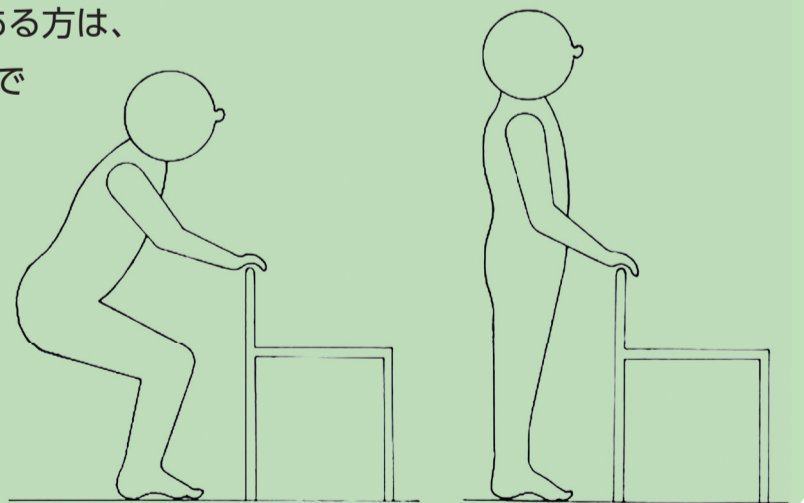
手・指相撲 (手)

- ・タオルなどなんでもいいので、手で握って、指でつまんで、引っ張り合う
- ・1人でも2人でも数人でもOK
- ・指でつまむときは、5本でも2本でも自由にアレンジ (手指に痛みのある方は、痛みのでない範囲で行うか、ゆっくりグー・チョキ・パーを行うのも良い)

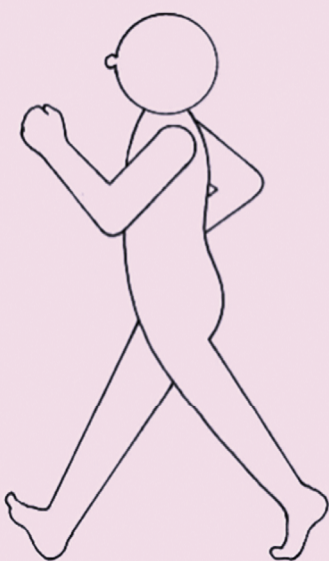


スクワット (足腰)

- ・つま先と膝の向きは必ず同じ
- ・上半身を倒しすぎない (膝・腰に痛みのある方は、痛みのでない範囲で行うか、裏面の膝伸ばしを行う)



姿勢よく歩く



ストップ! ザ・フレイル 文京 (SFB) は、文京区のフレイル予防チームです。このポスターでは、SFB から、フレイル予防のためにご自宅で行える運動を紹介しています。

【フレイル予防事業や SFB に関する問合せ】

▼文京区 福祉部 高齢福祉課 社会参画支援係

☎03-5803-1203 Fax 03-5803-1350

文の京フレイル予防プロジェクト

検索





ストップ! ザ・フレイル 文京 (SFB)

あなたもチームの一員!

一緒に楽しく、目指せ健康長寿!

*緑色で囲ったところは、筋力トレーニングです。

- ① 動きはすべてゆっくり
- ② はじめは1回でも大丈夫です。10回を目標にし、少しずつ回数を増やしていきましょう。
- ③ (口) (手) (足腰) を上手に組み合わせてみてください。

大きく「う～」 「わ～」 (口)

唇をすぼめて「う～」、口を大きく開いて「わ～」できれば大きな声で言ってみる。
(顎関節に痛みのある方は、痛みのでない範囲で口を開ける)



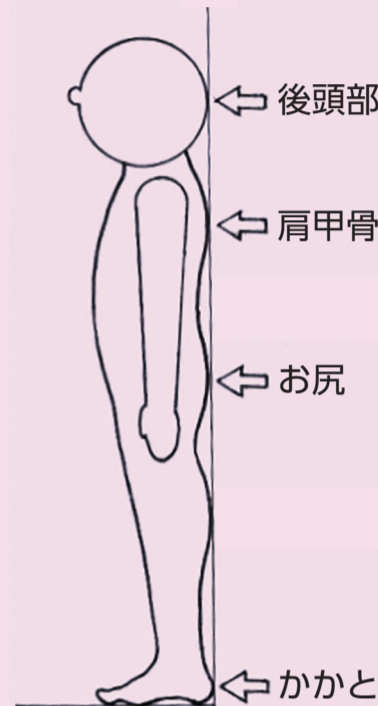
ぞうきん絞り (手)

タオルを絞る形でもいいし、とにかく何かを掴む動作を行う。
(手指に痛みのある方は、痛みのでない範囲で行うか、ゆっくりグー・チョキ・パーを行うのも良い)



壁立ち

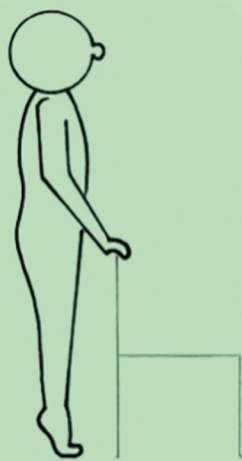
・いつでもどこでも姿勢のチェックを! (安全のために、ゆっくり行う)



*壁に4か所つくのが理想的。
無理をせず、姿勢チェックの習慣を。

背伸び (足腰)

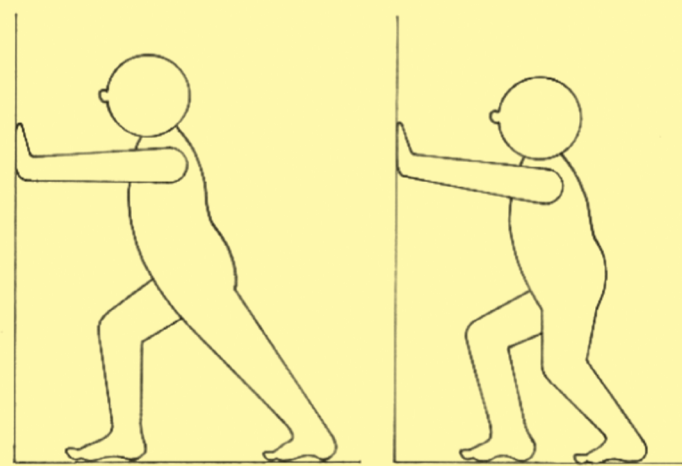
親指側に乗るつもりで、つま先立ち (足指に痛みのある方は、痛みのでない範囲で行うか、椅子に座って行う)



ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

- ・後の足のつま先は必ず前を向け、かかととは床から離さない。
- ・ストレッチの強さは、足の幅で調整。

<ポイント>を思い出す。



①後ろの膝は伸ばして行う

②後ろの膝は曲げて行う

膝伸ばし (足腰)

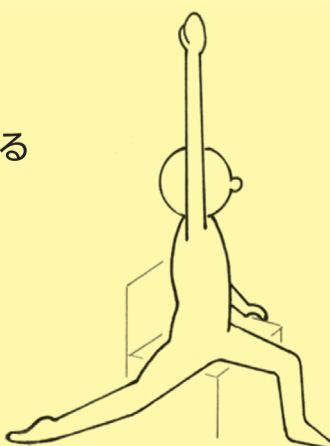
骨盤をしっかり立てて行う



腿のつけね・前、すね、上半身前側のストレッチ

- ・腕は、無理のない範囲で上方へ
- ・違和感がなければ、つま先を寝かせるように伸ばす

<ポイント>を思い出す。



*点線内はセットで行うとより良いです。

<ポイント>

- ① 痛いと感じる手前まで
 - ② 呼吸を続ける
 - ③ どこが伸びているか感じ
 - ④ 反動をつけない
- *20秒を目安に伸ばしてみよう

☆SFB やポスターについては、表面右下をご参照ください。