



元気いきいき！めじろん元気アップ体操をしよう！！



4種類（ビッグ4）の運動を続けましょう

効果

1

立つ、階段が楽になります。動いても疲れ難くなります

2

転び難くなります
歩きが元気になります

3

バランスが良くなります。歩くのが楽になります

4

転び難くなります
歩きが元気になります

弱い運動



膝伸ばし

- ・椅子に座り、片脚をゆっくりあげ伸ばす
- ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける



足踏み・膝上げ

- ・座ってゆっくり足踏みをする
- ・あるいは、片膝ずつ上げて止める



片足立ち

- ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ・椅子と反対側の膝を上げて止める



つま先立ち

- ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

強い運動



椅子座り立ち

- ・椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ・可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う



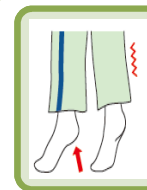
もも上げ歩き

- ・大腿を高く上げる
- ・できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する



片足立ち

- ・片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ・できれば、手を壁から離す



つま先立ち

- ・つま先が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

【注意】

- ①無理はしない、人と競争しない
- ②呼吸を止めないです
- ③寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- ④痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤運動実施記録（日記）をつける

【運動の強さや回数について】

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

