



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



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



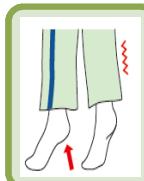
もも上げ歩き

- 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】

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

【運動の強さや回数について】

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

