

屋内で体を動かす時には、すべりにくい履物にする、スリッパは履かない、など足元に注意して行いましょう。

★意識したい体の場所

ステップ1 準備運動(ストレッチ)を習慣にする 目安: 1ポーズ 10秒×2回

ステップ2 体操で足腰を鍛える① 目安: 1種目 10回

(1) 足裏伸ばし



- ①いすに浅く座る
- ②片足を前に伸ばす
- ③胸を張って、上体を前に倒す
- ④反対側も同じように行う

(2) 足表伸ばし



- ①広めに足を開きいすに座って、体を横に向け、つま先・ひざも同じ方向に向ける
- ②胸を張り、ももの前側を伸ばす
- ③反対側も同じように行う

(3) アキレス腱伸ばし



- ①いすなどにつかまって、足を前後に開き胸を張る
- ②うしろ足のかかとを床に押しつける
- ③反対側も同じように行う

(4) おしり伸ばし



- ①いすに座って片足を組み、ひざの上に足首をのせる
- ②のせた足のつま先側に体をたおす
- ③反対側も同じように行う

※ポイント: 伸ばす筋肉を意識しながら、呼吸を止めず、ゆっくり伸ばして、ゆっくりもどす。

(1) ばんざい

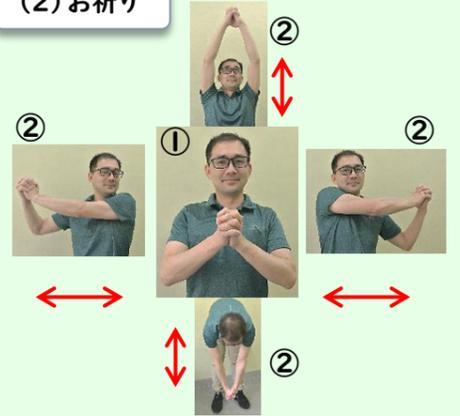


- ①両わきを開いてひじを肩の高さまで上げ、指先を下に向ける



- ②肩・ひじの位置は動かさず、指先を上に向ける

(2) お祈り



- ①両腕を強く押しあいながら、手を胸の前で組む
- ②そのまま、右・左・上・下へ動かす

(3) ツイスト



- ①いすに座り、ひじを肩の高さまで上げる
- ②腕と反対側のももを上げて、ひじとひざをつける
- ③反対側も同じように行う

(4) けり上げ



- ①いすに浅く座る
- ②ゆっくり、片方のひざをまっすぐに伸ばす
- ③ゆっくり元の位置にもどす
- ④反対側も同じように行う

ステップ2 体操で足腰を鍛える② 目安: 1種目 10回

ステップ3 有酸素運動(ウォーキングなど) 目安: 1日20分程度

※ふらつきを防ぐため、テーブルやいすをつかんでやってみましょう※

(5) ひざの曲げ



- ①ゆっくり、できるだけひざを曲げる
- ②ゆっくり、元の位置まで足を下ろす
- ③反対側も同じように行う

(6) 横上げ



- ①つま先を正面に向けて立つ
- ②ゆっくり、足を真横に上げる
- ③ゆっくり、足を下ろす
- ④反対側も同じように行う

(7) 背伸び



- ①ゆっくり、両足のかかとを上げて、下ろす

(8) スクワット



- ①足を肩幅に開き、つま先とひざを正面に向けて立つ
- ②背すじを伸ばしたまま、腰を落とし、元にもどす

出典/独立行政法人 国立長寿医療研究センター「認知症予防マニュアル」

●始めは軽い散歩から、慣れてきたら「ややきつい」と感じる程度の強度を目指してみましょう。無理せず、マイペースで継続することがポイントです。

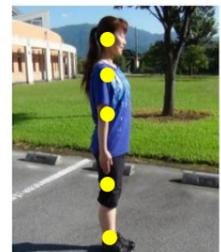
※感染症予防のため、外を歩く際には、人混みを避け、1人や限られた人数で散歩することに留意しましょう。 ※こまめに水分補給を行いましょう。

正しい歩き方

(出典/甲府市ホームページ「いきいきライフ」)

①立つときの正しい姿勢

- 正しい姿勢で立ちましょう。
- 耳たぶ・肩・ひじ・ひざ・くるぶしの5つの点が一直線になるようにして、肩の力を抜きましょう。



②ウォーキングフォーム

- ひざをまっすぐ伸ばして足を出します。
- 見えないヒモで上からつり上げられている気持ちで背中を伸ばして歩きましょう。
- 正しい姿勢で歩くことは、背筋・腹筋・でん筋(おしりの筋肉)の強化につながり、腰に余分な負担をかけずに歩くことができます。



ひじは曲げてコンパクトな腕振り

③歩く時の体重移動

(1) かかとから着地する



(2) 足音を立てずに、足裏を転がすようにしてつま先に重心を移していく

(3) つま先でしっかり地面を蹴る



いつもの散歩道や、興味のある場所など、楽しみながら歩いてみましょう。甲府市内のウォーキングコースを、甲府市ホームページでもご紹介しています。

<運動実施の注意点>

- ①無理はしないで徐々に行う
- ②ストレッチをしてから始める
- ③痛みが起きたら休息をとる
- ④体調が悪く感じる時は無理して運動しない

なお、心臓病、高血圧の薬を服用している方、神経疾患、骨粗鬆症、痛み、炎症のある方等は、かかりつけ医や専門家に相談のうえ運動を行いましょう。