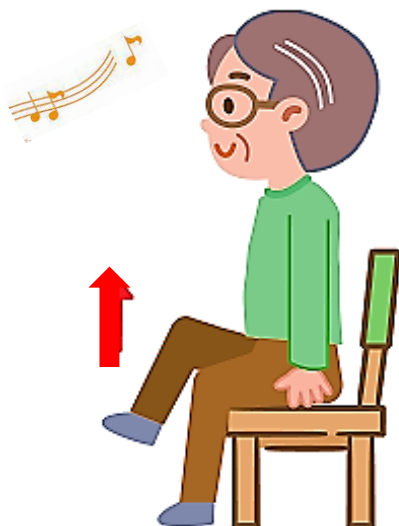


いつまでも自分の足で歩きたい！出来ることから始めよう！

自分に合った【足踏み運動】で歩くための第一歩を

シルバー世代はもちろん…年齢問わず大切な脚の運動をご紹介します！自分の体力に合わせて実践を。



イスに座って足踏み運動

- 1) イスに座って姿勢を保つ。
- 2) 太ももをゆっくりと上げて、その場で足踏みをする。
(反対の足にも力を入れ身体を支える)
- 3) 引き肘を意識して腕を振る。
(イスを持って身体を支えても OK)

イスから滑り落ちないように注意して



イスを支えに足踏み運動

- 1) イスを支えに姿勢を保つ。
- 2) 太ももをゆっくりと上げて、その場で足踏みをする。
(反対の足にも力を入れ身体を支える)
- 3) 慣れて来たら少しずつ高く持ち上げて。
(無理に持ち上げて転倒しないように)

イスが動いてバランスが崩れないように注意して



正しい姿勢で足踏み運動

- 1) 背筋を伸ばしたまっすぐの姿勢を保つ。
- 2) 慣れて来たら太ももが床と水平になる位置まで持ち上げる。
(腰が反るほど高くは持ち上げない)
- 3) 引き肘を意識して腕を振る。

最初は時間や回数を気にせず動きに慣れて

座ったままで筋肉を鍛えたり、ストレッチしよう！

足の指でグーパー



無理に曲げ伸ばしをして
つらないように注意

足首を回す



身体が倒れないように
片足ずつ外回し、内回し

つま先の上げ下げ



かかとを床に着けて上げ下げ
すねの筋肉を動かします

かかとの上げ下げ



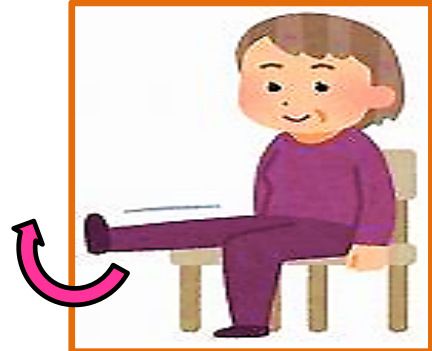
足先を床に着けて上げ下げ
ふくらはぎを動かします

ふくらはぎのストレッチ



片足ずつ、つま先を手前に
向けたり前に伸ばしたり

太もも筋力アップ



つま先を上に向けた姿勢で
片足ずつ伸ばし→ゆっくり下ろす

「もしも～」のために、動ける身体をつくる大切さ。

自分の命は自分で守る…そのために。

【とっさに動き、安全な場所まで移動出来る身体を作っておこう】

一番簡単な運動は、日常生活と同じように「立ったり座ったり」すること。
イギリスのデータでは、健康な高齢者は一日に70回ほど立ったり座ったり
していると言います。「もしも～」のために日頃から動ける身体づくりを。

(参考資料 2024 年1月19日 避難生活の注意点 身体機能どう維持 NHK より一部引用)



いつまでもイキイキとした生活を送りたいですね！たくさんの笑顔が広がっていきますように！

皆さんの元気が地域の元気につながります！これからも健幸に！