

自宅でもできる！イスに座いながらできる体操

フレイルに気を付けて

不要不急の外出を控えるなど、引き続き感染予防を心がけましょう。ただ、自宅内での生活が長くなると、身体の動きや頭の働きの低下してしまい、「フレイル（虚弱）」が進んでしまいます。体を動かす習慣がつくように、①～⑧の運動にチャレンジして筋肉を維持しましょう。

- 1日2～3セット、週3日以上行うことを目指しましょう。
- 無理はせず、痛みを感じない範囲で、ゆっくり行いましょう。
- **重くて丈夫な、背もたれのあるイス**で安全に行いましょう。
- 持病等により運動に不安がある方は主治医に相談してください。

① 肩回しの運動



- ① 両手を肩にのせる。
- ② 肩を起点に、肘を大きく回す。
- ③ 後ろ回し、前回しを10回行う。

② 足踏み



- 2～3回繰り返します。
- 余裕がある方は、回数を増やしましょう。

- ① イスに浅く腰かける。
- ② 腕を大きく振り、30回足踏みをする。
- ③ 「1、2、1、2」と声を出しながらリズムよく行う。

③ 足踏み（ねじる）



- ① 「足踏み」と同じ動きで、腹部をねじりながら、ひじとひざをくっつける。
- ② 30回リズムよく行う。2～3回繰り返す。

④ 足上げの運動

イスをしっかりつかんで、体を支えましょう。



- ① イスに浅く腰かけ、両足をそろえる。
- ② そのまま太ももを胸に引き寄せ、もとの位置に戻す。
- ③ 4～8回繰り返す。

⑤ 足の裏側伸ばし

つま先は天井に向けましょう

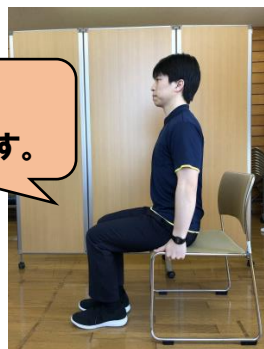


- ① イスに浅く腰かけ片足を伸ばす。
- ② 伸ばした足の付け根に両手を添える。

- ③ 背中を伸ばしたまま腰からゆっくり前に倒す。

⑦ 片足上げ・ひざ伸ばし

イスを持つとより安定します。



5秒静止



- ① イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばす。
- ② 片足をゆっくり上げ、ひざを伸ばす。
- ③ 5秒静止し、ゆっくり戻す。
- ④ 片足4～8回行う。

全部できなくても大丈夫です♪
1日10分間程度、体を動かしてみましょう！



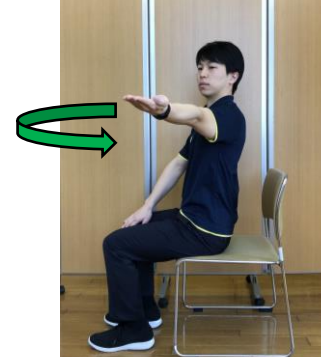
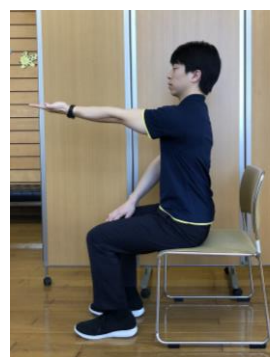
⑥ つま先とかかとのシーソー運動



- ① イスに浅く腰をかけて両足をそろえる。
- ② つま先を上げて5秒静止。続けて、かかとを上げて5秒静止。4～8回行う。

⑧ ねじりの運動

手のひらは上／指先をみましょう



- ① イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばす。
- ② 片手を肩の高さで伸ばし、もう一方をひざに当てる。
- ③ ゆっくりと後方に手を回す。
- ④ 5秒静止して、戻す。

【お問い合わせ先】

新型コロナウイルス感染症対策本部事務局
電話：65-1010（保健センター内）