

# 毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

## フレイル予防！

フレイルとは高齢期に心身の機能が衰えた状態をいい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイルを予防するため、**今よりも少し多く体を動かしましょう！！**

### 第1回

### まずは準備体操！「背伸びをしましょう！」



- ① 足を腰幅くらいに開きます
- ② 両手を組み、息を吐きながらゆっくり腕を上げます
- ③ 無理のない範囲で背筋を伸ばし  
20～30秒、深呼吸を繰り返しましょう
- ④ ゆっくり腕を下ろしましょう

#### 【効果】

- ・姿勢が良くなる
- ・血流が良くなる
- ・疲れが取れる

腰を反らしすぎないように注意しましょう。

椅子や床から立ち上がる度に行うと1日何回もできます。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

### 第1回（ホームページ版）

### 椅子に座って「かかと」の上げ下げをしましょう！

- ① 膝を少し開いて座ります
- ② つま先立ちをする様に  
**かかと**をしっかり上げます
- ③ **かかと**を下ろします
- ④ 何度も繰り返しましょう

#### 【効果】

- ・血流が良くなる
- ・むくみの解消



監修：菅原一子先生（健康運動指導士）