

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は転倒予防体操をご紹介します

第23回 ①

スクワットをしてみましよう



良い例○

悪い例×(膝がつま先より出ている)

【やり方】

- ① イスに深く座り、背筋を伸ばします。
- ② 足を腰幅くらいに開き、両手をテーブルにつきます。
- ③ 太ももに体重を乗せるように少し上体を前に倒し、息を吐きながらゆっくりと立ち上がります。
- ④ 息を吸いながらゆっくりとイスに深く腰を下ろします。

【効果】 転びにくくなる。歩きやすくなる。むくみの解消。

立ったり座ったりが楽にできるようになる。

【注意】 イスに深く座る。つま先より膝が出ないようにする。

第23回 ②

片足立ちをしてみましよう



【やり方】

- ① 足を腰幅くらいに開き、両手をテーブルにつきます。
- ② ゆっくりと右足を床から離します。
- ③ 深呼吸しながら 10 秒続けます。
- ④ ゆっくりと右足を床に下ろしましょう。
- ⑤ 左足も同じように行いましょう。

* 10 秒が物足りなくなったら、15 秒、20 秒…と少しずつ長く行ってみましょう。

【効果】 転びにくくなる。バランス感覚が良くなる。骨粗しょう症の予防になる。

【注意】 必ずテーブルなど、つかまることができものそばで行いましょう。

床がすべらない素材、傾斜になっていないところで行いましょう。

息を止めないように気を付けましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）