

Let's  
challenge!

運動不足になっていませんか？

# 健康な体を保つ「いきいき体操」

年齢を重ねることにより心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」と言い、「健康な状態と要介護状態の間」とされています。予防と改善には、生活習慣を見直し、適度な運動を心掛けることが大切です。いつまでもいきいきと自分らしく生活するために、自宅でも簡単にできる体操をご紹介します。

※運動の前には水分補給を行い、ご自身の体調に合わせて、無理せず行ってください。

この人に聞きました！



はんしんいきいき  
デイサービス  
介護福祉士  
中川恩深さん

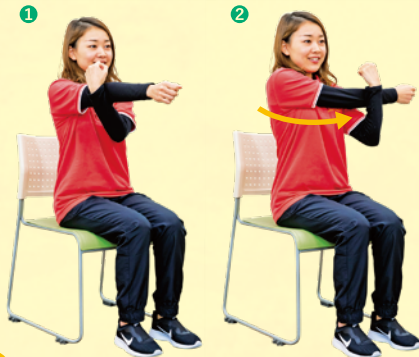
スタートの  
前に

まずはストレッチでしっかりと筋肉をほぐしましょう。可動域が広がって動きがスムーズになり、ケガの防止にもつながります。時間がない時は、ストレッチをするだけでもOK！

## 肩から上腕筋をしっかり伸ばす【上半身のストレッチ】

### STEP ①

倒れにくいイスに浅めに座り、背筋を伸ばしたまま、右腕をまっすぐ前に伸ばし左腕を曲げて手首を右ひじにあてます。



### STEP ②

左腕で右腕を胸の方へ引き付けます。その状態で声を出して10秒数えたら、腕を変えて反対側も同様に行います。

さらに効果UPさせたいなら・・・

余裕があれば②の姿勢のまま、伸ばした腕と同じ方向へ体をねじってみましょう。体幹のストレッチになります。

## 脚の裏側の筋肉を伸ばす【下半身のストレッチ】

### STEP ①

倒れにくいイスに浅めに座り、右足を伸ばします。かかとは床に付け、つま先を上に向けます。

### STEP ②

右足の太ももからひざ下までを両手でなで下ろします。両手をひざ下に添えた状態で、声を出して10秒数えます。次に、足を変えて反対側も同様に行います。



さらに効果UPさせたいなら・・・

伸ばした足の底を床にしっかり付けて行くと、脚の表側の筋肉を伸ばすストレッチになります。

## いきいき体操 スタート!

それぞれ10セットを目安にして、  
ゆっくり丁寧に、無理のない範囲で行いましょう。

### 胸をしっかりと開いて、血行を良くする【ひじ回し】

胸骨を開くことで背中筋がゆるんで血行が良くなり、肩こりにも効果的です。反動を付けずにゆっくり動かしましょう。

#### STEP ①

両足を軽く開き、背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。両手で握りこぶしを作り、胸に付けます。

#### STEP ②

ひじで円を描くように、前から後ろへ大きく回します。



#### ここがPOINT

ゆっくり深い呼吸を心掛けましょう。後ろから前に回すと胸を狭めてしまうので、必ず前から後ろに回すようにしましょう。

### 下半身を鍛えて足腰を丈夫に! 【かんたんスクワット】

下半身を鍛えることで、立ち上がる動作をスムーズにしたり、歩行時のつまずきや転倒を予防することができます。使っている筋肉をしっかりと意識しながら行いましょう。

#### STEP ①

両足を肩幅よりやや広めに、つま先を外側へ45度開いて立ちます。両腕は胸の前で交差させます。

#### STEP ②

背筋を伸ばしたまま、ゆっくりイスに座るイメージでひざを曲げていき、ゆっくり①の体勢に戻ります。



#### ここがPOINT

ひざを曲げるときは呼吸を止めないように意識し、ひざがつま先より前に出すぎないように注意しましょう。

### 座ったままでOK! 体幹を強化【腹筋】

腹筋を鍛えることで体幹が安定し、姿勢が良くなります。内臓を正しい位置に保ち、内側から体を支える効果も。

#### STEP ①

倒れにくいイスに両足をそろえて浅めに座り、両手でイスの両端をつかみます。

#### STEP ②

両ひざを付けた状態でつま先を上げ、少しかかとを浮かせたところから、ゆっくり両足を胸に引き寄せ、ゆっくり下ろします。両足を床に付けず、繰り返し行いましょう。



#### ここがPOINT

自然な呼吸を続け、息を止めないようにしましょう。腹筋を鍛えるとともに、腸の動きも活性化されます。



阪急阪神グループが運営する半日タイプのリハビリ特化型デイサービス。十分な技術指導を受けたスタッフが、「からだ」と「こころ」の両面から“いきいきとした生活”をサポートします。阪急・阪神沿線に14店舗を展開中!

#### はんしんいきいきデイサービス

●お問い合わせ  
☎ 06・6373・5352 (9:00~17:00、土・日曜日)  
<https://hankyuhanshin-ikiiki.jp/>