

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、今回は歩行機能の改善に効果的な、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。
※ストレッチに使用するイスは、倒れにくく安定したものをご使用ください。

この人に聞きました！



はんしんいきいき
デイサービス
健康運動指導士・
介護福祉士
九重善久さん

股関節の可動域や足を引き上げる力の改善、腰痛の予防にも！

【股関節前面のストレッチ】

STEP ①

お尻の右半分がイスの座面から外側に出るように座り、背筋をまっすぐに伸ばします。

STEP ②

右足をできるだけ後ろに伸ばします。この時、左側のお尻が座面から浮かないように左足はしっかりと床を踏み込み、上半身がぐらつかないように気をつけましょう。この状態で10秒間キープし、2回繰り返したら、反対側も同様に行います。



後ろに伸ばした足の付け根の前側が、しっかり伸びていることを意識しましょう。

足の上がりをもくすることで歩行速度や、姿勢の改善に！

【ハイニー】

ここがPOINT

持ち上げる足の付け根の筋肉がしっかり伸び縮みしていることを意識しましょう。慣れてくれば、1セットを30回に増やしてください。



STEP ①

両手を壁に付けて立ちます。ひじを曲げずに腕をまっすぐに伸ばせる位置で、体が一直線になるよう姿勢を整えます。



STEP ②

片足を太ももが床と平行になるくらいまで持ち上げます。この動きを左右交互に10～15回ずつ3セット行います。

ふらつきを抑え、体のバランスを改善！

【サイドレッグレイズ】

イスの背もたれに軽く手を置き、まっすぐ立ちます。手を置いた側の足を軸足としてしっかり床を踏み込みながら、反対側の足を横に持ち上げます。その状態から、ゆっくりと足を元の位置に戻します。この動きを10～20回、左右3セットずつ行います。



ここがPOINT

体が左右にぶれないように注意し、足を上げる側のお尻の筋肉と股関節の動きに意識を集中させましょう。

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・日曜休)
<https://hankyuhanshin-ikiiki.jp/>

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！