

おうちでフレイル予防体操 [簡易版]

東京保健生活協同組合 理学療法士 寺岡かおり
協力 筑波大学 大藏研究室

ストレッチ(10秒保持、1~2セット)

筋トレ(5~10回、1~2セット)

全身運動・バランス運動

月



首まわり

- ① 肩を下げ、いすの両端を持つ。
- ② 片手を頭の横にそえる。
- ③ 頭を横に倒す。



腹筋

- ① いすに浅く座り、背もたれにもたれる。
- ② 両手を胸の前で組み、息を吐きながら体を起こす。

☆おなかの力が抜けないようにしましょう。



片脚立ち

- ① 転ばないように、いすの背もたれなど、安定したものを横に置く。
- ② 静かに片足を上げ、10秒数える。
(左右行う、1~2セット)

火



体幹のねじり

- ① いすに浅く座る。
- ② 体を右にねじる。
- ③ 手は背もたれを持ち、もう片方の手は太ももの外側をもつ。



脚の開閉(座位)

- ① いすにしっかりと座り、背もたれにもたれる。
- ② いすの両端をもつ。
- ③ 膝を伸ばして脚を上げ、大きく開いたり閉じたりを繰り返す。



いすの立ち座り(両手を組んで)

- ① 両手を胸の前に組む
- ② ゆっくりと前屈しながらいすから立ち上がり、座る。
(5~10回、1~2セット)

水



ふくらはぎ

- ① いすの背もたれを両手で持ち、片足を大きく後ろに引く。
- ② 前の足の膝をゆっくりと曲げる。
☆後ろ脚の膝が曲がらないように。
☆かかとが床から離れないように。



つま先・かかとの上げ下げ

- ① つま先を上げておろす。
- ② かかとを上げておろす。



かかとと上げ

- ① いすの背もたれをもつ。
- ② 両脚は肩幅に開く。
- ③ かかとをしっかりと上げる。



プッシュアップ

- ① 両手でいすを押しながらお尻を浮かせる。☆脚を使って立ち上がるようにすると楽にできますが、できるだけ手で押す力やおなかの力を使いましょう。
(5~10回、1~2セット)

木



脚裏

- ① 浅めに座り片足を前に伸ばす。
- ② 手は太ももの上。
- ③ 胸を張ったまま上体を前に傾ける。
☆背中を丸めず、お尻を突き出す。



膝伸ばし

- ① 膝をしっかりと伸ばす。
- ② 左右交互に行う。



いすの立ち座り

- ① ゆっくりと前屈しながらいすから立ち上がり、座る。



両脚持ち上げ

- ① いすに浅めに座り、背もたれにもたれる。
- ② いすの端をつかむ。
- ③ 息を吐きながら、おなかの力を使って両脚を持ち上げる。
(5~10回、1~2セット)

金



お尻まわり

- ① 太ももの上に反対の足をのせて、膝を横に倒す。
- ② 胸を張ったまま上体を前に倒す。
☆ひざ痛や坐骨神経痛のある方、関節の手術をされている方は無理のないようにしましょう。



脚上げ

- ① 膝を交互にしっかりと上げる。



脚の開閉(立位)

- ① 脚を真横に上げる。



左右体重移動

- ① 両脚を閉じて座り、両手を横に広げる。
- ② 右に体重を移動させ、左のお尻をあげる。
☆右に2秒、戻るに2秒。
(左右交互に合計10回)

体力チェック



5回椅子立ち上がり時間 ☆12秒未満を目指しましょう!

- ① いすから立ち上がり、膝関節が十分に伸びたところで1回と数えます。
- ② 5回目に立ち上がり、膝関節が完全に伸びたところまでの時間を図ります。



60秒開眼片足立ち時間

- ① 両手を腰につけ、片足を軽く上げます。
- ② 最高で60秒まで続けます。
☆支えのあるところで行いましょう。

良好:30秒以上
普通:10秒~30秒
不良:10秒未満



足関節背屈の可動域評価

- ① 両手を前に伸ばして、かかとをつけてしゃがみます。
☆支えのあるところで行いましょう。
☆広いスペースで行いましょう。
良好:足幅こぶし1つ分でしゃがめる
普通:肩幅に開いてしゃがめる
不良:かかとをつけてしゃがめない