

☆ <自己チェックリスト>の質問事項4・5を「いいえ」と回答  
次の2つの運動を行いましょう

「立って動く運動」

目的: 下肢筋力・バランス力の強化

【方法】

① 膝を緩めて立ち、(1)前後(2)左右に移動する。

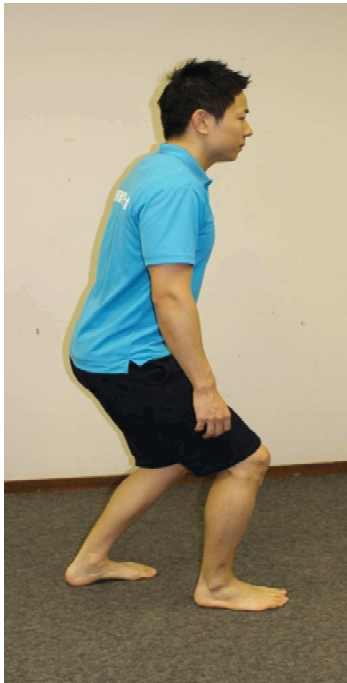
足は、出してそろえるようにして各方向へ進む

② 方向転換は、90度ずつ足を出して1周する

※ ポイント・運動のコツ・・・

・調理作業時等の安定につながる。

・転倒予防にもなる。



## 「バランス能力を高める運動」

目的:腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

### 【方法】

- ① 壁や椅子の近くに立ち、軽く支える
- ② 肩を水平にし、膝を伸ばしたままで足底を床から離す
- ③ 「1」で上げる／「2」で下ろす、または、「123」で上げる／「4」で下ろす
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

・股関節の部分を真上に引き上げるイメージで行う。



☆ <自己チェックリスト>の質問事項6・7を「いいえ」と回答  
次の3つの運動を行きましょう

## 「1分間片足立ち」

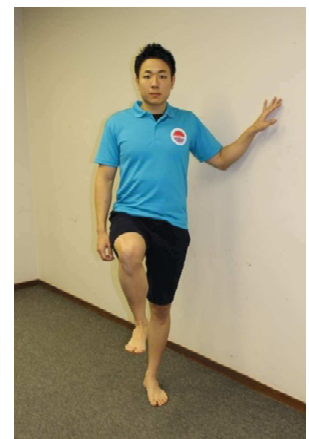
目的:バランス機能の向上・転倒予防

### 【方法】

- ① 壁やイスの背もたれなど、支持物があるところで立つ
- ② 一方の足を床から5cm程度離して立ち、1分間片足立ちをする
- ③ 反対の足で行う

※ポイント・運動のコツ・・・

- ・手で支えても問題ない。
- ・膝痛等がある場合は運動を避ける。
- ・足の裏の体重のかかる位置やおへその位置などを確認するよう促す。



## 「30秒足踏み」

目的: バランス機能の向上・体力向上

### 【方法】

- ① 壁やイスの背もたれなど、支持物があるところで立つ
- ② 30秒間足踏みをする
- ③ 運動強度を確認する(楽である・やや楽である・ややきつい・きつい)

### ※ポイント・運動のコツ

- ・転倒に注意し、手で支えられる環境で行う
- ・膝痛等がある場合は運動を避ける。
- ・足の裏を意識し、親指側で床をけるように意識する(小指側にならない)。
- ・運動強度は「やや楽である」で行うことが望ましい。回数や時間を調整する。

## 「立って膝を曲げる運動」

目的: 下肢の筋力強化

### 【方法】

- ① お尻を突き出さないようにして、膝を曲げる(膝を曲げたまま動かさないように意識する)
- ② ①の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ③ 3セット

### ※ポイント・運動のコツ・・・

- ・かかとが浮かないようにする。
- ・太ももの前の筋肉を意識する。
- ・膝に痛みが出る場合は無理しない。

