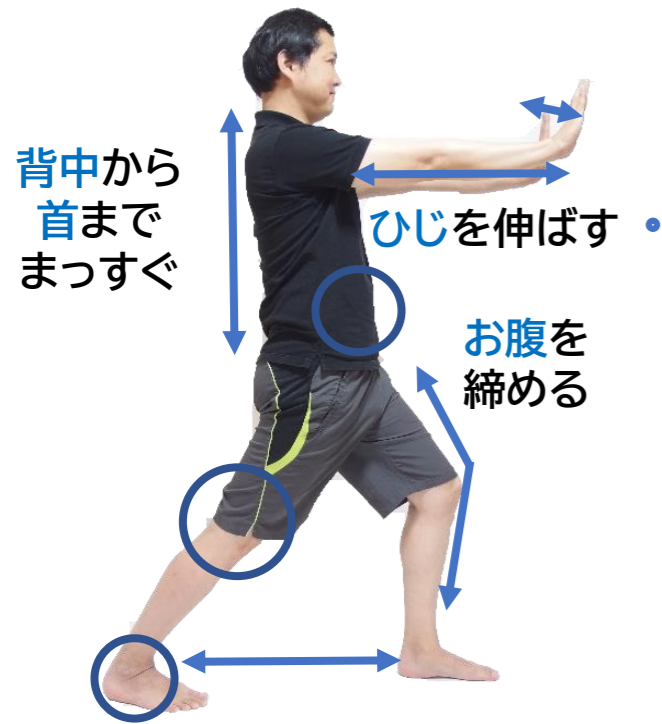


まずはこの体操から！  
**壁ドン体操**

姿勢の改善



1. 手を肩幅に広げ壁に押し付ける
2. 足を前後に開く
3. かかとを床に押しつける

息をゆっくり吐きながら

4. 前足を曲げる
5. ひざ裏をぐーっと伸ばす

10分以上目指して！  
**足踏み運動**

持久力向上

腕も前後に振ると効果的！



好きな歌♪を歌いながら有酸素運動を！

歌うことで…  
1. お口の体操  
2. 頭の体操  
の効果も！

いつでも動けるように足腰づくり  
**ワン・ツー・スリー体操**

足の筋力向上



1. 足を大きく開く
2. 息を吐きながら、←のように腰を下ろす
3. 太ももを3回叩く

**注意点**  
転倒の不安がある人は、イスや机を押さえてください

フレイル予防は毎日の積み重ね！  
すきま時間に少しずつ頑張ろう！



- 注意点は
- 息を止めない（血圧が上がる恐れ）
  - やりすぎない（逆に痛みが出ることも）
  - あきらめない（効果は遅れてやってくる）

体操の質問は、地域包括支援センターへ  
☎ 088-893-0231 担当:原