

おうちでできる簡単体操  
No.1



みなさんこんにちは！外出の機会が減って、運動不足になっていませんか？  
元気に過ごしていくためには、バランスの良い食事、質の良い睡眠、そして適度な運動が  
とても大切です。  
お家でできる体操を紹介しますので、やってみてくださいね。でも無理は禁物ですよ！



●つま先上げ・かかと上げ

足首を動かしやすいように、  
ふくらはぎ・すねの筋力強化をする  
ことで、つまづきにくくなります



椅子に座って、両足を軽く開きます  
1.2.3.4 でつま先を上げ、5.6.7.8  
で下ろします  
5回を目安に頑張ってみましょう！  
次に、1.2.3.4 でかかとを上げ、  
5.6.7.8 で下ろします

●足の横上げ

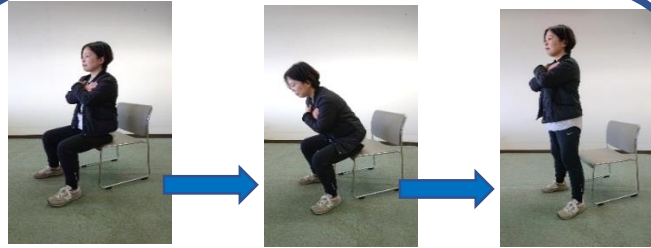
おしりの横の筋肉を鍛えることで安定して  
歩けるようになり、転倒しにくくなります



椅子の背もたれや、テーブルなど  
につかまって立ちます  
1.2.3.4 で足を横に上げます。体  
が傾かないようにしましょう  
足の幅は30 cmくらいで、足先  
は前へ向けます  
5.6.7.8 で元の位置まで戻します  
5回を目安にやってみましょう！  
終わったら反対側の足も同じよう  
に行います

●立ち上がり

下半身の筋肉をバランスよく鍛える  
ことで、立ち上がりが楽になります



椅子に浅く腰掛けます  
両足は肩幅に開き、足裏をしっかりと床につ  
けましょう  
腕を胸の前で組みます  
体を少し前に倒してから、1.2.3.4 で立ち  
上がります  
おしりを突き出し、5.6.7.8 で座ります  
便座に座るように行うのがポイントです！  
5～10回を目安にやってみましょう

体操はゆっくり行くと効果的です  
体操中に息を止めてしまうと、血圧の上昇を招く恐れが  
あるので、数を数えて行いましょう！  
回数は、ご自身の体力や、その日の体調に合わせて調整  
してくださいね

