

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 37 寝ながらできるストレッチ・筋トレ

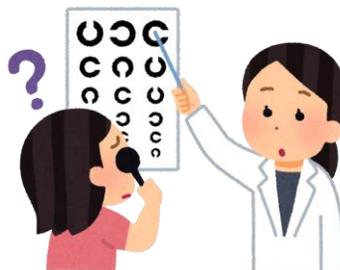
食欲の秋。運動の秋。栄養を十分にとって、運動を継続して実施しましょう。

加齢に伴う、心や体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。

いつまでも元気でいられるようにフレイル予防に取り組んでいきましょう！

check! 加齢に伴う身体の変化について確認しましょう！

- 筋力が低下（特に速い動きの筋力が低下）
- 関節が変形し痛みが出たり動きが低下
- 骨の密度が減少（骨折しやすい）
- 心肺機能、体力が低下（疲れやすい）
- 視力が低下（転倒にも繋がります）
- 認知機能が低下、認知症、うつ
- 活動量、活動範囲が低下
- 姿勢の変化・円背姿勢
- バランス能力が低下
- 疾患による影響
- 転倒しやすい など



運動を継続して実施することで、加齢に伴う身体におこる変化をある程度予防することができます♪ 今月は継続しやすい『寝ながらできるストレッチ・筋トレ』を実施していきましょう！

◆ 今月は・・・自宅で寝ながらできるストレッチ・筋トレを実施しましょう！



バンザイ背中伸ばし：20秒×2



おしり伸ばし：左右20秒×2



体ひねり：左右20秒×2



ふともも前伸ばし(横向き)：左右20秒×2
* 足首が持てない場合はタオルを使用



おしり上げ：10～20回



おへそのぞき(腹筋運動)：10～20回



膝を伸ばして足あげ：左右10～20回



足横上げ(横向き)：左右10～20回

上記の運動を1日2～3セット行います♪回数をご自身の体力や筋力にあわせて調整しましょう。
痛みのでない範囲で息を止めずに実施しましょう。筋トレは息をはきながら力をいれます。

★ 写真モデル：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 櫻井さん・高柳さんです♪

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也 (上尾中央医療専門学校・理学療法士)

前田 伸悟 (リハビリディサービスアクティ・理学療法士)



過去のサロン
通信はこちら
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724
電話 048-773-7155