

これだけはやってほしい!

おすすめ体操



世界のあしたが見えるまち。TSUKUBA

運動不足は、筋力や骨、心臓や肺の機能の低下につながります。散歩や家事などの有酸素運動、ストレッチ、筋トレといった運動で健やかな身体を保ちましょう!

毎日見る場所に貼ってご活用ください。

△ 実施時の注意

- ・痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。
- ・同じ種類の「筋トレ」を毎日続けることは避けましょう。

① ストレッチ 「太ももの裏伸ばし」



- ① 椅子に浅く座る。
- ② 片足を前に出し、ひざを伸ばす。
- ③ 胸を張って、体を前に倒す。
- ④ ゆっくり10数える。

Point!

太ももの裏が気持ちいいと感じるくらいが、ちょうど良いです。

② 筋トレ 「ひざ伸ばし」



- ① 椅子に座って背筋を伸ばす。
- ② 両ひざを合わせる。
- ③ ゆっくり片ひざを伸ばし、太ももに力を入れる。
- ④ ゆっくり下ろす。

Point!

太ももにぎゅっと力を入れましょう

*ご自分の体力に応じて、左右各々5~10回繰り返しましょう。

③ 筋トレ 「足の後ろあげ」



- ① 椅子の背などにつかまり立つ。
- ② 腰が反らないよう注意し、ゆっくり片足を後ろにあげる。
- ③ おしりに力を入れる。
- ④ ゆっくり下ろす。

Point!

腰痛防止のために、お腹に力を入れて行いましょう。

*ご自分の体力に応じて、左右各々5~10回繰り返しましょう。

④ 筋トレ 「かかと上げ」



- ① 椅子の背などにつかまり立つ。
- ② 指先まで力を入れて、ゆっくりかかとを上げる。
- ③ ふくらはぎに力を入れる。
- ④ ゆっくり下ろす。

Point!

しっかりとかかとをあげましょう。

*ご自分の体力に応じて、5~10回繰り返しましょう。

⑤ バランス 「片足立ち」



- ① 安全な場所に立つ。
- ② 片足を床につけない程度に上げる。
- ③ できるだけ長い時間行う。

Point!

不安な方は、つかまって行いましょう。転倒には注意しましょう。

ご自分の生活パターンに合う活動を取り入れましょう。こまめに体を動かして、活動量をアップさせよう!

- 料理
- 庭の手入れ
- 皿洗い
- 洗車
- 窓掃除
- 散歩の距離を延ばすなど
- 床の掃除

Point!

他にも何かあるでしょうか。今より、少しでも多く動くことが大切です。

このほかにも、つくば市フレイル予防体操の動画があります。ぜひ、視聴してやってみてください!



これだけはやってほしい! おすすめ体操

- いすにすわって体操しよう編
- 立って体操しよう編
- 床にすわって体操&脳のトレーニング編
- 栄養・お口の体操編

つくば市フレイル予防体操
厚生労働省ホームページ
「茨城県ご当地体操」内

QRコードを読みとり、体操にチャレンジしてみてください。

