

これだけはやってほしい！ おすすめ体操

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」

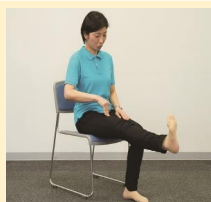


- ① 椅子に浅く座る。
- ② 片足を前に出し、ひざを伸ばす。
- ③ 胸を張って、体を前に倒す。
- ④ ゆっくり10数える。

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 |
| ○床の掃除 | など |

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

つくば市公式YouTube内
Health|健康・子育て
で配信