

いきいき百歳体操や元気アップ教室 参加者のみなさんへ

みなさんお元気ですか？

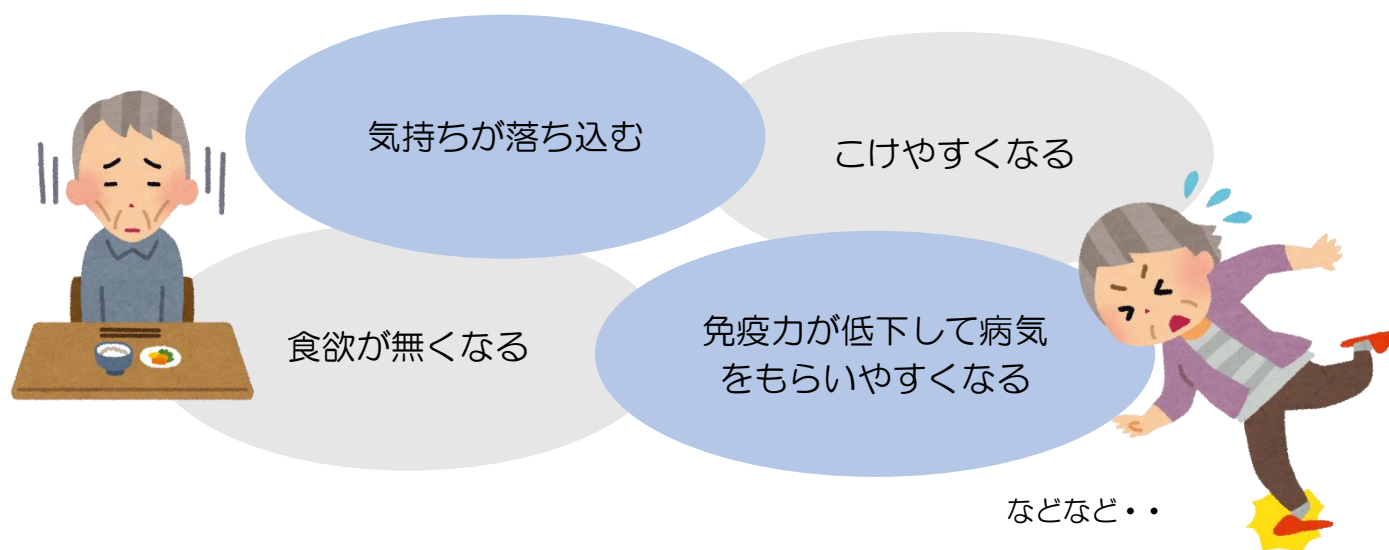
いきいき百歳体操が中止となった地域の方々や、元気アップ教室参加者は、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？
再開したときにまた元気なみなさんにお会いできるよう、今日は4つのことをご紹介します。

1 「動かない」が「動けない」にならないように

家でじっと動かない生活をしていると・・・

人間の筋力は、1週間の絶対安静で10～15%、3～5週間で50%まで低下します。また筋肉の萎縮も同時に起こり、2か月以内に筋肉の量は半分になるといわれています。

動かないことは関節にも影響し、関節が動かしにくくなったり、広がる幅が狭くなったりします。



2 体操がお休みのあいだにするといいこと

- 友達や家族と交流を取る

直接会うのではなく、電話やファックス、メールを活用してみてください。家族や地域のみなさんと声をかけ合ってください。



また、明かな虚弱が見られるかたがいれば、地域包括支援センターまでご相談ください。

- 家の中で運動する

裏面の体操を参考にしてください。



- たまには散歩をする

「大勢が集まる場所」「換気の悪い場所」で「間近で会話すること」に注意が必要とされていますが、天気の良い日は外に出て散歩してみるのもいいかもしれません。

3 自己チェックシート（裏面左）

4 おすすめ体操メニュー（裏面右）

お問い合わせ
安堵町地域包括支援センター
TEL 0743-57-2523(内線941)

自己チェックシート

※できたことに○をつけていきましょう

5月						
月	火	水	木	金	土	日
				1 お話 体操 散歩	2 お話 体操 散歩	3 お話 体操 散歩
4 お話 体操 散歩	5 お話 体操 散歩	6 お話 体操 散歩	7 お話 体操 散歩	8 お話 体操 散歩	9 お話 体操 散歩	10 お話 体操 散歩
11 お話 体操 散歩	12 お話 体操 散歩	13 お話 体操 散歩	14 お話 体操 散歩	15 お話 体操 散歩	16 お話 体操 散歩	17 お話 体操 散歩
18 お話 体操 散歩	19 お話 体操 散歩	20 お話 体操 散歩	21 お話 体操 散歩	22 お話 体操 散歩	23 お話 体操 散歩	24 お話 体操 散歩
25 お話 体操 散歩	26 お話 体操 散歩	27 お話 体操 散歩	28 お話 体操 散歩	29 お話 体操 散歩	30 お話 体操 散歩	31 お話 体操 散歩

6月						
月	火	水	木	金	土	日
1 お話 体操 散歩	2 お話 体操 散歩	3 お話 体操 散歩	4 お話 体操 散歩	5 お話 体操 散歩	6 お話 体操 散歩	7 お話 体操 散歩
8 お話 体操 散歩	9 お話 体操 散歩	10 お話 体操 散歩	11 お話 体操 散歩	12 お話 体操 散歩	13 お話 体操 散歩	14 お話 体操 散歩
15 お話 体操 散歩	16 お話 体操 散歩	17 お話 体操 散歩	18 お話 体操 散歩	19 お話 体操 散歩	20 お話 体操 散歩	21 お話 体操 散歩
22 お話 体操 散歩	23 お話 体操 散歩	24 お話 体操 散歩	25 お話 体操 散歩	26 お話 体操 散歩	27 お話 体操 散歩	28 お話 体操 散歩
29 お話 体操 散歩	30 お話 体操 散歩	<div data-bbox="534 1890 1365 2037" data-label="Text"> <p>毎日の活動を記録するだけで励みになります。 出来れば体操仲間と電話で「いまから体操するで!」等 声をかけ合い体操するのもいいですね。</p> </div>				

おすすめ筋トレメニュー

- ・10回で1セット、週に3回以上が目標!
- ・ゆっくり(1・2・3・4・・・)と声を出して、行いましょう!

スクワット [下半身の筋肉をバランスよく鍛える]

4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す



足は肩幅に開きます!
大きな声でゆっくり数え
ていきましょう!
可児



ひざはつま先より前に出さない

ひざ伸ばし [衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える]

椅子に背筋を伸ばして座り、4秒間で足を上げ、4秒間かけて元に戻す



左右それぞれ
10回ずつ

足が床と平行になるように
力を入れていきましょう!
辻

もも上げ [大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ]

椅子に座り、4秒間でひざを上げて上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す



左右それぞれ
10回ずつ

両手で椅子を軽く持って、
こけないようにしましょう!
阪本

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

注: 痛みがある場合は、医師に相談しましょう。