



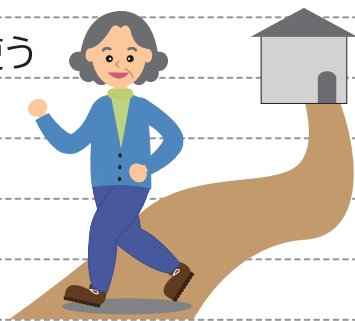
# 足腰の筋肉、鍛えていますか？

## つまずきやすい、疲れやすい…歳のせいとあきらめていませんか？

介護が必要になるきっかけは、脳血管疾患や認知症を除くと、骨折や転倒、関節疾患など、筋力低下から引き起こされるものがほとんどです。日ごろから運動して、筋力・バランス力をつけることで予防できます。

まだまだ忙しいあなたには、毎日の生活に **プラス10分** の運動がおすすめ

- ・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- ・エレベーターやエスカレーターではなく、なるべく階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・近所の公園やスポーツ施設を利用する
- ・歩幅を広くして、速く歩く
- ・ひとつ手前の駅やバス停から歩いて帰る



ちょっとした運動の積み重ねで、介護が必要になるリスクを減らせます。

## 65歳からは足腰の筋肉を鍛えましょう

スクワット（ひざの屈伸）とひざ伸ばしに挑戦。それぞれを5～10回。これを1日3回が目標です。大事ななのは、痛みのない範囲でやることと自然な呼吸を心がけることです。

### スクワット 主におしりと太ももの前を鍛える

- ① 床に垂直に背筋を伸ばし、腰を上げ下げするイメージです。ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
- ② もとの位置までゆっくりと戻す。

両足は床につけて  
平行に保つ。

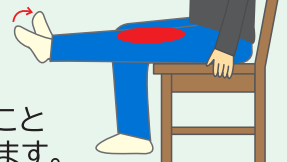


※立ち座りをする時に意識してみましよう。

### ひざ伸ばし 主に太ももの前を鍛える

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくりと戻す。片脚ずつ交互に行うのがコツ。

ひざを伸ばしたら  
つま先を上げる。



※足首を柔らかくしておくことが転倒防止にもつながります。

## 運動を楽しくはじめて楽しく続ける4つのポイント

### 1 状態に合わせた目標を立てる

目標を立てて達成することでやる気アップ！

### 2 無理をしない

休養も大事！  
自分のペースで運動に取り組みましよう。

### 3 簡単なことからはじめてみる

毎日続けられる簡単な体操からはじめてみましょう。

### 4 仲間と一緒に始める

誰かと一緒に運動するのは気分転換になります。