

# 家庭でできる運動を続けましょう！

## ・おすすめ筋力トレーニング

### 下肢の筋力をつける〔スクワット〕

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ②ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をしずめる。ひざはつま先と同じ方向に曲げる。
- ③深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。  
1日3セットが目安。



### ふくらはぎの筋力をつける〔ヒールレイズ〕

- ①両脚で立った状態でかかとをあげる。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。
- ③10～20回（できる範囲で）行う。  
1日2～3セットが目安。



### 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける 〔フロントランジ〕

- ①腰に両手をつけて両脚で立つ。
- ②片方の脚をゆっくりと大きく前に踏み出す。
- ③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。
- ④身体を上げて、踏み出した脚を元の位置に戻す。
- ⑤5～10回（できる範囲で）行う。  
1日2～3セットが目安。



筋トレは無理せずに、自分の体調に合わせて行ってください。

## ・お口の体操をする。

なるべく早く、はっきりと、繰り返し発音します。

「ぱたから、ぱたから、ぱたから・・・」



口を大きく開け、口の動きを意識しながら行います。

「あーいーうーべー、あーいーうーべー・・・」



## ・適度に散歩をする。

人混みを避けて、天気の良い日は散歩をしましょう。

## ・頭を使いながら運動する(コグニサイズ)。

散歩をするときに、計算したり、しりとりをしたりすると、認知症予防になります。



$$100 - 7 = 93$$

$$93 - 7 = 86$$

$$86 - 7 = 79$$

...

問合せ：山陽小野田市高齢福祉課地域包括支援センター

電話 82-1149