

## コラム②

転ばないカラダづくり

痛みのない範囲での運動は大切です！

# 転ばないカラダづくりを 目指しましょう！

「痛いから」「億劫だから」と身体を動かさなくなると  
血流が悪化し、関節が固まり、痛み物質も流れなくなります。

痛みがひどくなり、転倒のリスクも高まります。

心臓や肺の機能も低下し、介護状態へと繋がってしまいます。

いくつになっても身体を積極的に動かすことで、  
痛みが緩和され運動機能・心肺機能も改善します。  
日常生活の中で、意識して身体を動かしましょう！

## ◆ 3つの運動をバランスよく行いましょう！

毎日  
OK!



有酸素運動  
会話ができる、  
息が少し切れる程度の運動

2～3日に  
1回の頻度



筋トレ  
お尻や太ももの  
大きな筋肉を中心に！

毎日  
OK!



ストレッチ  
血行の促進、  
関節可動域が広がり  
運動効果が高まる

# 太もも前 筋トレ

## (日常動作の向上と膝や腰の痛み・けが予防)

### 足伸ばし

レベル①

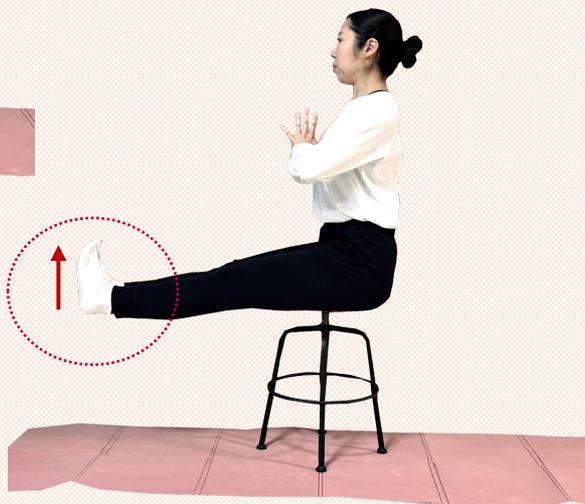
手で椅子の座面をおさえる



つま先を手前に引き足を前に伸ばす  
お腹にも力を入れる

レベル②

手を胸の前で合わせる



レベル③

手を頭上に伸ばす



自分の体力に合わせて選び  
20～30秒

※体がふらつく場合は椅子の背もたれに体を預けてもOK!

