

# すき間時間を利用して

# “ながら運動”をしましょう

外出の機会が減ると、心や体の働きが弱くなることがあります。

この状態をフレイル（虚弱）と言います。

日常生活で意識して運動を取り入れることで、フレイルを防ぐことができます。

自宅でのすき間時間を利用して、“ながら運動”を取り入れてみましょう！！

1. 目覚め編
2. テレビ編
3. 調理編
4. トイレ編

ポイント★ストレッチは息を止めず、ゆっくり行いましょう  
★股関節などの大きな関節からゆっくり動かしましょう

## 1. 目覚め編

### ① 股関節の運動

足を伸ばした状態から股関節を曲げて足を動かします

お腹に向けてまっすぐ動かすことを意識しましょう（左右2回ずつ）

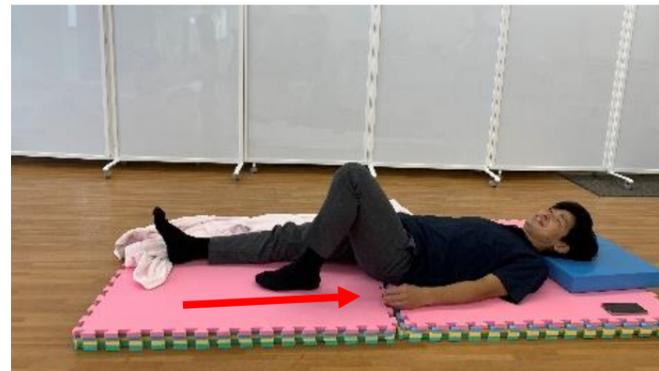


お腹と太ももが90度になるよう意識しましょう

### ② 膝関節の運動

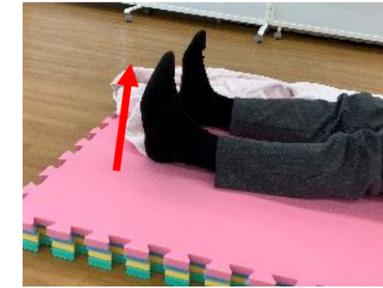
かかとを床につけながら、ひざをゆっくり曲げ伸ばしします（左右2回ずつ）

ひざは横に倒さないように注意しましょう



### ③ 足首の運動

足の甲をしっかりと伸ばした後、足先を手前にして足首を伸ばします  
つりやすいので気をつけてください



### ④ 背筋の運動

寝たまの姿勢で両手を頭の上で組み、手足を上下に引っぱって背筋を伸ばします（2回繰り返す）

寝ている間に固くなった体や関節をほぐしてから起き上がると転倒予防になります



### ⑤ 寝返り

両膝を曲げて、左右に寝返りをしてから起き上がりましょう

毎日同じ方向に起き上がる人が多いので、反対側も意識しましょう

体幹のバランスが良くなります



治療中の病気や骨折、手術後、医師の指導を受けている方は主治医に相談してください



発行：東成区役所 保健福祉課 保健活動  
06-6977-9968  
協力：東成区リハビリテーション連絡会  
理学療法士

## 2. テレビ編

テレビを見る時間を有効活用して  
”ながら”運動しましょう♪

### ①寝ながら運動編

上になっている足を、床から持ち上げ、ゆっくり下ろします（左右10回ずつ）  
歩く時のふらつきが減り、バランスが良くなります



太もも横の筋肉を  
鍛えましょう



足が体より前になると  
効果的ではありません



体より少し後ろに足を  
持ち上げましょう

### ②座りながら運動編

イスに座って、足裏を床につけた状態から、ゆっくり真上に持ち上げます（左右10回ずつ）  
膝と足首をまっすぐにして、真上に持ち上げましょう



太ももの筋肉を  
鍛えましょう



足を横に開くと  
効果的ではありません

## 3. 調理編

レンジでチンしている間、お湯を沸かして  
いる間、加熱調理中、食器を洗っている間を  
有効活用しましょう！！

### ①片足立ち運動

片足を10cmほど浮かします（左右1分ずつ）  
ふらつく方は、手で流し台を軽く持ち支えましょう



手で流し台を軽く  
持ち支えましょう



太もも横の筋肉を  
鍛えましょう

### ②かかと上げ運動

かかとをゆっくり真上に上げて下ろします（8カウント×10回）  
膝や足首に痛みのある方は控えましょう



手で流し台を軽く  
持ち支えましょう



ふくらはぎの筋肉を  
鍛えましょう

## 4. トイレ編

ドンッと座ると、圧迫骨折のリスクが  
高まります！  
立ち座りの動作時に、スクワット運動  
の意識をもちましょう

### ① 急いでドンッと座らず、お尻からゆっくり座りましょう



“お尻から”を意識



### ② 立ち上がる時はゆっくりお尻を持ち上げましょう



“お尻から”を意識

