



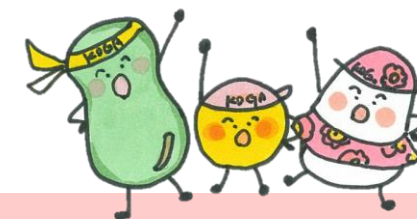
今こそ、お家トレーニング（家トレ）で元気づくり

古賀市介護支援課・介護予防係
地域活動サポートセンターゆい 電話：941-6809

新型コロナウイルス等による感染症の予防のため、いつも以上に健康管理が必要となります。また感染の広がりを予防するためには、人が集う場などへの参加を控えることも重要です。それに伴い、外出が減り家で過ごすことが増えることで、体力の低下等が心配されます。

古賀市では、家で行うトレーニング（家トレ）に力を入れてきました。それは日常生活の中で、こまめに行う体力づくりが重要だからです。家で過ごす時間が増えるこんな時こそ、家トレに取り組み、気力・体力を維持していきましょう。

お家で簡単筋トレ



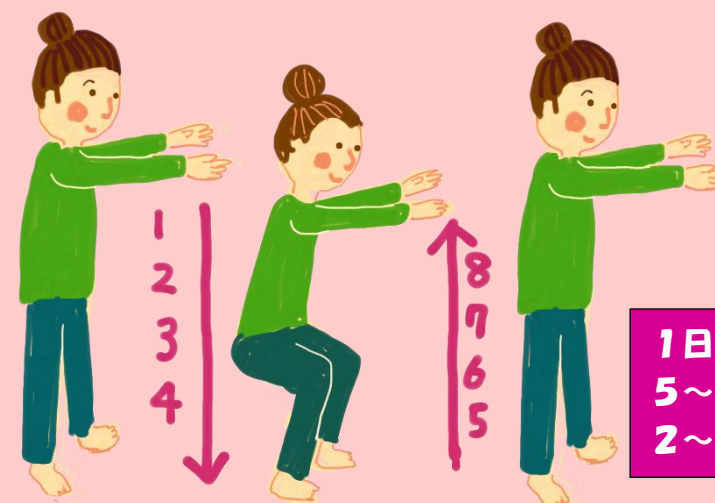
じっとして動かない時間が長くなると、筋力は低下しやすくなります。家庭でのちょっとした運動に取り組んでみましょう。運動中は息を止めないように気を付け、自分の体調や周りの安全を確認して行いましょう。

●筋トレの王道 スクワット （立つ・歩く・走るなど動作のポイントとなる下肢筋力を主に鍛えます。）

- 1 肩幅よりやや広めに足を広げて、つま先は軽く外側を向けます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また、膝とつま先と同じ方向を向くように注意しておしりを後ろに引くように、身体を沈めます。（カウント 1, 2, 3, 4）
- 3 ゆっくり元の状態に戻します。（カウント 5, 6, 7, 8）膝を伸ばし切らないように注意！

ポイント

- *軽い負荷で行いたい方は、浅めで行いましょう。
- *膝の負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- *支えが必要な人は、十分に注意して、机や椅子に手をついて行いましょう。



1日の目安
5～10回
2～3セット

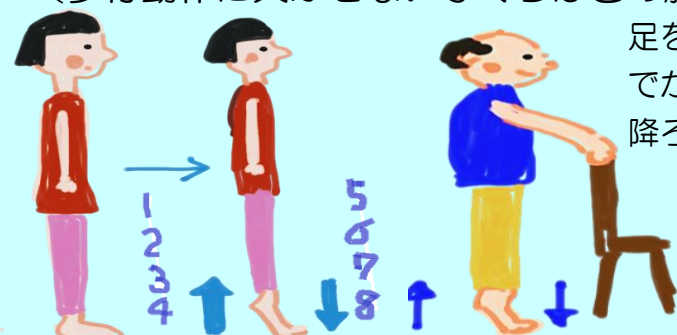
★スクワットが不安な方

膝の曲げ伸ばし運動を行ってみましょう。上体は良い姿勢を保ったまま、膝から下を太ももの高さまで上げ、ゆっくり元の位置に戻す。



●かかとの上げ下げ、ヒールレイズ

（歩行動作に欠かせないふくらはぎの筋肉を鍛えます。）



足を肩幅に開き、立った状態でかかとをあげて、ゆっくり降ろします。

1日の目安
10～20回
2～3セット

●筋肉・バランス・柔軟性の総合運動、フロンランジ

（下肢の柔軟性、バランス能力、筋肉を鍛えます。）

1 両手を腰に置き両脚で立つ



2 足をゆっくりと大きく前に踏み出す



3 太ももが床と水平になるくらいに腰を沈める



4 身体を上げて、踏み出した足を元に戻す



1日の目安
5～10回
2～3セット

ポイント

*上体は胸を張ってよい姿勢を維持しましょう。

日常は家トレの宝庫

毎日行う体操も大切ですが、生活のなかで行う家事や身の回りの仕事は、体の様々な機能を活発に使う、大切な活動です。

早起き・早寝で生活のリズムを整え、バランスの良い食事に心がけ、気力・体力・認知力の維持をめざし、いつも行っている家事や庭仕事等を行いましょう。



人混みを避けた野外での活動でリフレッシュ

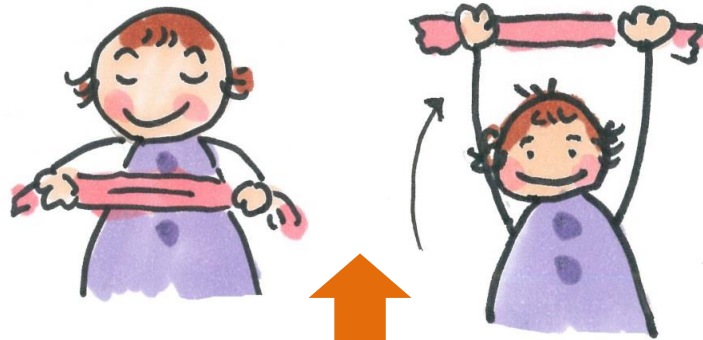
活動が減ると、食欲減少や、夜眠れない等の生活の乱れが起きやすくなります。体力づくりのために、ご近所を散歩している方もいらっしゃると思います。体調を確認しながら、散歩や野外での体操などを行い、心と体をリフレッシュしてください。

*** 帰宅後や食事前のこまめな手洗い・うがいを忘れずに**



2. タオルでバンザイ(2回)

タオルの両端を持って引っ張りながらバンザイをします。
上にぐーっと伸ばすように行いましょう！
息を吸いながら上げ、吐きながら下げましょう！



1. そうきんしほり(2回)



さあ！タオルをギュッと握って、そうきんを絞るように力を入れましょう。

家トレ教材は、 地域活動サポートセンターゆいへ

古賀市では、この他にも家トレの教材を作成しています。必要な方は、当センターまでお越しください。また、家トレの習慣化をめざした記録帳「家トレ手帳」が、本年度完成いたしました。運動指導士が相談を受けながら、さしあげることができます。ご利用ください。



3. わきを伸ばしましょ(左右4回)



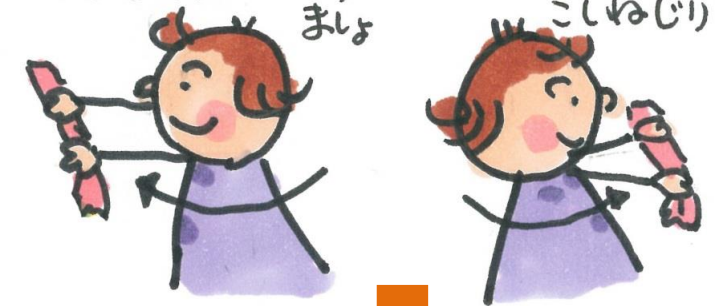
4. 前にグーっとのばしましょ(2回)

タオルの両端を引っ張りながら、背中を丸め前にぐーっと伸ばすように行いましょう！



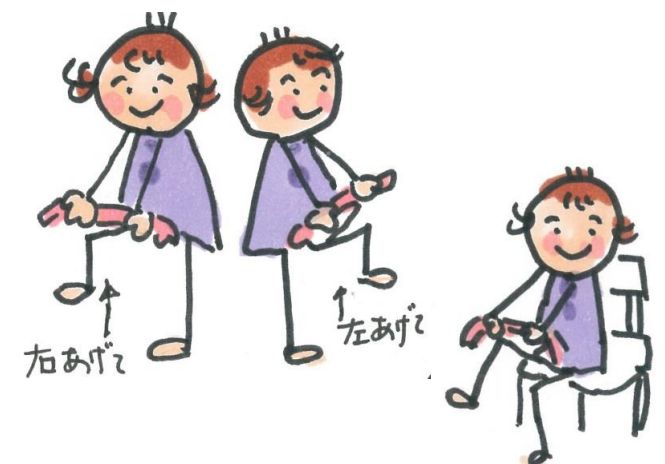
5. 腰をねじりましょ(左右4回)

タオルをひっぱりながら、右にねじりましょ 左にも同じようにこねじりましょ



6. ひざタッチ(左右4回)

片脚ずつ上げながらタオルにタッチしましょう。ふらついてしまう方は座って行いましょう。



8. しんこきゅう(2回)

タオルの両端を持って引っ張りながらバンザイをします。上にぐーっと伸ばすように行いましょう！
息を吸いながら上げ、吐きながら下げましょう！



7. うしろそり(2回)

タオルを後ろで持ち、両側に引っ張るように胸を反らせましょう。肩甲骨を寄せるように行くと効果的です。そのまま左右に動かしてみましょう。(左右4回)

