

「できることから」動く習慣



ロコモティブシンドロームなどで身体を動かす機能が低下し転倒・骨折をすると
これまでの生活に戻ることが難しくなる恐れがあります。

予防のために**運動**を取り入れましょう!

認知機能の維持にも!

※疾患や痛みがある方はかかりつけの医療機関にご相談の上、実施してください

CHECK



日常的に動く時間を増やす

例

エレベーターではなく階段を使う



買い物や家事で体を動かす



テレビを見ているときに30分ごとに立ち上がる



少し遠回りして帰る



長時間座りっぱなしにならないようにこまめに体を動かしましょう(目標: 1日6000歩)

スキマ時間に取り入れる

筋トレ

例 運動施設に行くことが難しい場合でも、机やイスを使って筋肉を鍛えることができます



①立ち座り運動【目安10回×2セット】
テーブルなどに手をついた状態で、ゆっくりと立ち座りを繰り返す(5秒以上かけて立ち、5秒以上かけて座る)



②かかと上げ【目安20回×2セット】
壁やイスに手をついた状態でかかとを挙げて、つま先立ちをする

例 筋力だけでなく**バランスや柔軟性も重要**です。簡単な運動をまんべんなく取り入れましょう

運動

ウォーキング



ラジオ体操



ストレッチ



マッサージ



バランス運動



今より10分
増やす習慣を

ワンポイント
アドバイス



体を動かすと**エネルギーを消費**します。
また筋肉を作るために**たんぱく質も必要!**
そのため『**しっかり食事をとること**』が重要です。

高栄養食品も活用して上手に補いましょう

間食
などに

濃厚流動食品



デザート



水分
補給に

水分補給
ゼリー



飲料

