

自宅できる通いの場

自分の脚で一生歩くための 運動の目安

高齢になると、足腰の筋力・柔軟性・バランス力が低下します。
しかし、適度に使えば維持・増加できます。

大切なのは

立ち上がる力・転ばない力・歩き続けられる力

ストレッチ(筋伸ばし)やろう！

- <方法> 伸ばしたい筋肉を意識して、「伸びて気持ち良い」
位で引っ張る
- <目安> 10秒～30秒
- <頻度> 毎日(お風呂上りオススメ)

筋トレをやろう！

- <方法> チョット重い・チョットきつい負荷で、ゆっくり
スピードで、使っている筋肉を意識する
- <目安> 5回～10回を2～3セット
- <頻度> 週に2～3回
- * 鍛えている筋肉を意識する
 - * 終了後 チョットだるい・効いたと感じる疲労感があるくらいまで行くと 効果大！
 - * 最初は、5回から始めて、慣れてきたら多くする



歩いてみよう！

<方法> 息が少し弾み・隣の人と話せる位の速さ
(チョット速歩き)

<目安> 30分～40分

<頻度> 週3回～5回

* 5分～10分から始めて時間や回数増やしていく

* ゆっくり歩きと速歩きを交互でも良い

* 膝や腰の痛みがある人は、時間少なくする
プールで歩く・ポールを使う・自転車こぎをする



バランス力をつけよう！

<方法> 目を開けて片脚立ち・つぎ足歩行

<目安> 60秒を3回 10歩～20歩

<頻度> 毎日

* 大変な場合は、何かにつかまって

* 畳のへりや廊下で 一本道を歩く



継続は力なり！コツコツと 運動を頑張ってください



通いの場登録講師 依田彰子

佐久平総合リハビリセンター 健康運動指導士

スクエアステップ指導員

ノルディック・ポールウォーキング指導者