

自宅で簡単にできる

「筋力トレーニング」で、
フレイル(衰弱)を予防しましょう！

【問合せ】 地域包括支援センター ☎ 74-8067

10回を1セットとし、声を出して、
ゆっくりと8秒を数えましょう。

ひざの伸展

- ①いすに座り、片方のひざを真っすぐに4秒間かけて伸ばします。
- ②もとの位置まで4秒間かけて戻しましょう。



いすやテーブルに手を添えて安全に！



ひざの屈曲

- ①4秒間かけて膝を曲げます。
- ②もとの位置まで4秒間かけて戻しましょう。

無理のない範囲で運動し、
痛みを伴う運動は控えましょう。

脚の横上げ

- ①両足を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立ちます。
- ②脚を横に4秒間で上げ、4秒間かけて戻しましょう。



水分補修もしっかりと！



つま先立ち

- ①4秒間かけてつま先で立ちましょう。
- ②もとの位置まで4秒間かけて戻しましょう。

また、氷見市公式YouTubeチャンネルで「きときと100歳体操の動画（その1・その2）」を見ることができます。ご自宅で、きときと100歳体操を始めましょう。

