

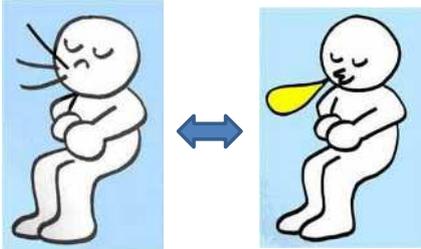
いちにい体操

どの運動も“しっかりと”“力強く”を意識して行ってください
“痛いとき”や“つらいとき”は無理をせずお休みしてください

1. 深呼吸①

3回

おなかに両手を当てて
鼻から吸って口から吐きます

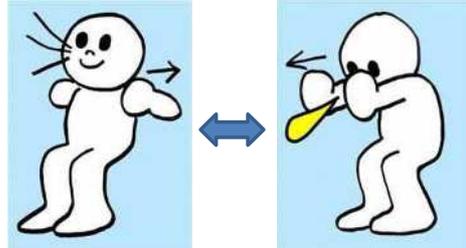


 腹式呼吸を意識する

2. 深呼吸②

3回

両手を後ろに引きながら息を吸って
両手を突き出しながら息を吐きます



3. 肩回し

左右同時に 10回

下から上（時計回り）に
回します

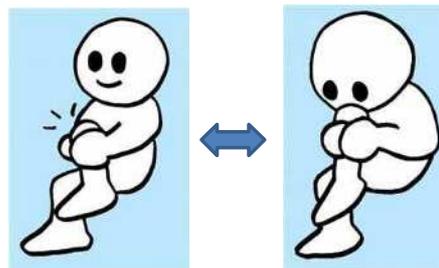


 肘で大きな輪を描くように

4. 膝抱え

左右交互で 3回

両手で交互に膝を抱えます
※3回目は膝を抱えたまま「10」数えましょう



5. 膝伸ばし

左右各 10回

膝を伸ばして
つま先をそらします

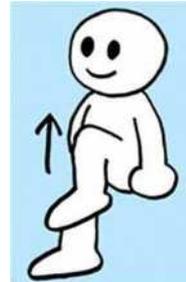


 椅子の背もたれに
寄りかからずに行うとより効果的

6. もも上げ

左右各 10回

できるだけ高く
もも・膝を上げます



 椅子の背もたれに
寄りかからずに行うとより効果的

いちにい体操

とは
足腰の筋力の強化
が目的の体操です

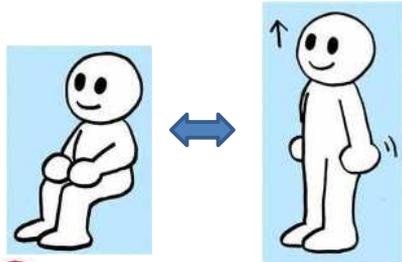
体操は
「ややきつい」
と感じる程度が
効果的です

「継続は力なり！」

体操は継続して
行いましょう！

7. 立ち上がり 3回

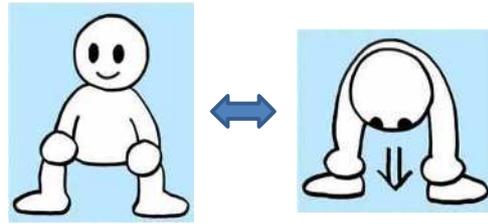
- 3回目は立ったままで「10」数えましょう
- 3回目は「屈伸」してもOK



どこかにつかまってもOK

8. 足を開いての体前屈 3回

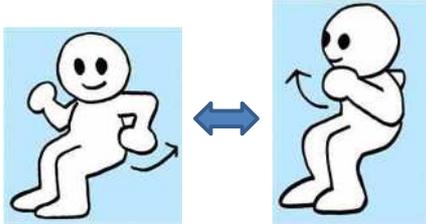
- 3回目は前屈のままで「10」数えましょう
- 手の位置はどこでもOK



呼吸を止めないようにゆっくりと

9. 腕ふり 左右交互で20回

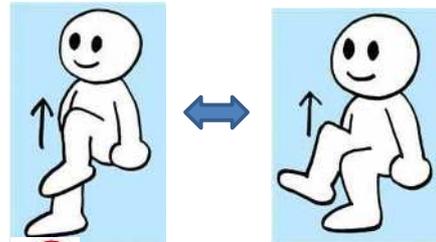
体を捻るように大きく手を振りましょう



椅子の背もたれに寄りかからずに行うとより効果的

10. 足踏み 左右交互で20回

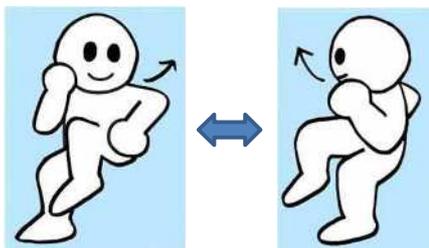
できるだけ高く足踏みしましょう



椅子の背もたれに寄りかからずに行うとより効果的

11. 椅子ウォーキング 左右交互で20回

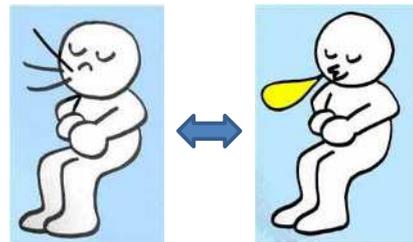
体を捻るように大きく動きましょう



手と足は同じ側でも、互い違いでもOK

12. 深呼吸① 3回

おなかに両手を当てて鼻から吸って口から吐きます



腹式呼吸を意識する

フレイル予防は 「3+1」

体力
動く

栄養
食べる

社会参加
つながる

+

口腔
お口の健康