

おみやげエクササイズ

月

氏名

☆記録をつけて、習慣にしていきましょう！

良い、できた→○ ぼちぼち→△

[illegible]

自宅で簡単！フレイル予防！！

新型コロナウイルスの感染が再び増えてきています。外出を必要最低限にしている人も多いのでは？
自宅でも簡単にできる運動で身体的フレイルの予防をしていきましょう！！

1 かかと上げ（10回×2～3セット）



1. 足を肩幅に広げます
2. ゆっくりかかとを上げます
3. ゆっくりかかとを下ろします

ポイント

かかとを上げたとき
体重が親指の付け根に
乗るようにしましょう！

2 椅子スクワット（5回×3セット）



1. 足を肩幅に広げます
2. 椅子からゆっくり立ち上がります
3. 椅子にゆっくり座ります

ポイント

お尻を後ろに引いて、
腰掛けるような動作で！