

フレイル予防体操

千賀整形外科 理事長

千賀 啓功



千賀整形外科

フレイルを予防するための3大要素

運動



体力維持・向上
筋力維持・向上
活動意欲の向上

栄養



バランスの良い
食事で、
効率よく筋肉を
強化。

社会参加



社会・人との繋
がり維持する
ことで、より長く
健康的に生活が
送れる。



今回は、『**運動**』をテーマに
体操の紹介と可能な範囲で皆さんと
一緒に体操を行っていきたいと思います。



運動を行う際の注意点!!

ご自宅で運動する際は…

- 運動前にしっかり水分を取りましょう。
- 転倒に注意し、安全に運動を行える環境を整えましょう。
- 体調が悪いときは無理をせず休養しましょう。



運動メニュー

- ① 足の指のグーパー運動
- ② つま先上げ運動
- ③ 膝の曲げ伸ばし運動
- ④ 足踏み運動
- ⑤ つま先立ち運動
- ⑥ 片脚立ち運動
- ⑦ スクワット運動

① 足の指のグーパー運動

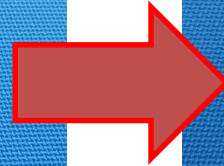
目的: 足の指の可動性・筋力を鍛えることでバランス能力の向上（転倒予防）に繋がられます。

方法: 椅子に腰かけて行いましょう。
指をゆっくり大きく握ったり、開いたりしましょう。

頻度: 1-2, 2-2, 3-2…のリズムで10回行いましょう。



① 足の指のグーパー運動



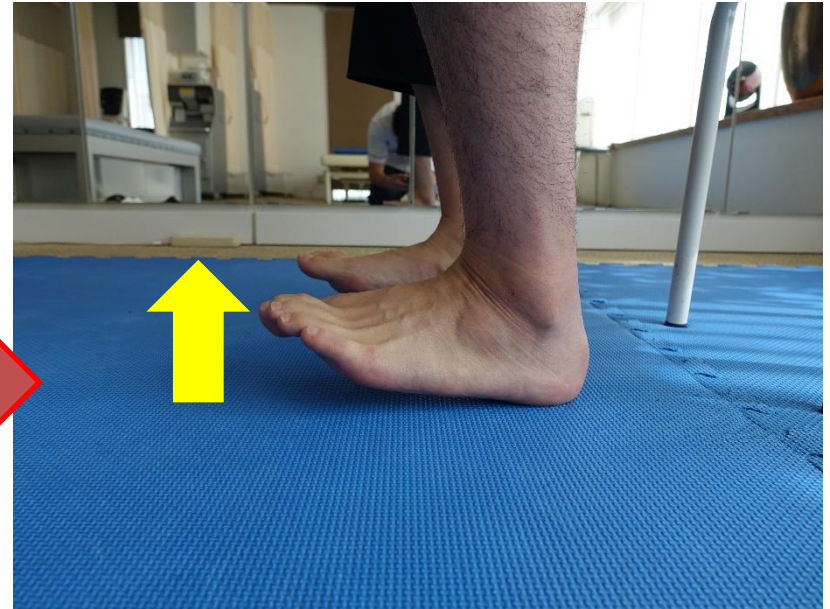
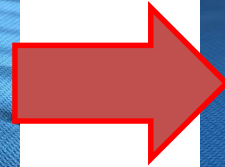
② つま先上げ運動

目的: 脛の前の筋肉を強化します。
つまずき防止に繋がります。

方法: 椅子に腰かけて行いましょう。
踵を地面に着けたまま、
つま先を上を持ち上げます。

頻度: 1-2,2-2,3-2…のリズムで
10回行いましょう。

② つま先上げ運動



③ 膝の曲げ伸ばし運動

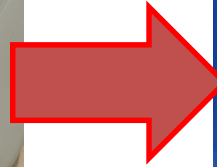
目的: 太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)を強化します。

方法: 椅子に腰かけて行いましょう。
しっかり膝を伸ばすこと意識します。

頻度: 片脚ずつしっかり膝を伸ばしたら、
10秒維持しましょう。
3回ずつ左右交互に行いましょう。



③ 膝の曲げ伸ばし運動



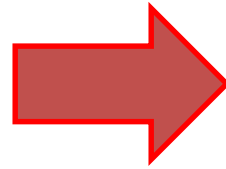
④ 足踏み運動

目的: 腸腰筋(腹筋)を強化します。

方法: 椅子に腰かけて行いましょう。
ゆっくり真っ直ぐ脚を持ち上げて
行います。

頻度: 15回ずつ。合計30回行いましょう。

④ 足踏み運動



⑤ 爪先立ち運動

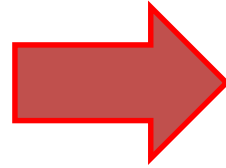
目的: ふくらはぎの筋肉を強化します。

方法: 立って行います。椅子の背もたれを持ち、転倒に注意して行いましょう。

頻度: 3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。
10回行いましょう。



⑤ 爪先立ち運動



⑥ 片脚立ち運動

目的: バランス能力を強化します。

方法: 立って行います。椅子の背もたれを持ち、転倒に注意して行いましょう。

頻度: 片脚30秒ずつ行いましょう。

⑥ 片脚立ち運動



⑦ スクワット運動

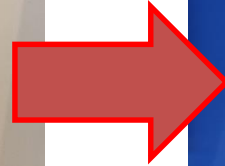
目的: 脚の筋肉(腿や臀部)を強化します。

方法: 椅子の前に立って行います。
脚は肩幅大の広さに開きます。
椅子に腰かけるように行いましょう。
転倒に注意して行いましょう。

頻度: 3秒かけて腰を落とし、3秒かけて腰を上げていきましょう。
10回行いましょう。



⑦ スクワット運動





お疲れさまでした。

これで「フレイル予防体操」は以上となります。
ご自宅でも無理のない範囲で継続してみてください。



千賀整形外科