

おうちでいつでも体操



出来そうなものや、気になるものだけでも大丈夫！

生活に必要な、体力・筋力を保ちましょう。

体操を始める前に

- ◇体調は悪くありませんか。体調が悪い時は無理せずお休みしましょう。
- ◇心配な場合は主治医に相談してから行いましょう。
- ◇1日3回程度、それぞれ5～10回を目安に、呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。

【椅子に座って行う体操】

肩回し

肩がスッキリ、軽くなる



おしり歩き

良い姿勢につながる



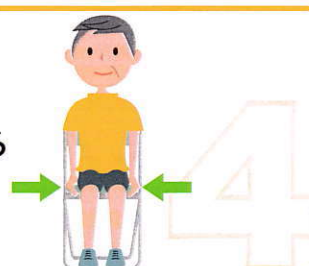
ひざ伸ばし (片足上げ)

元気な歩きを支える



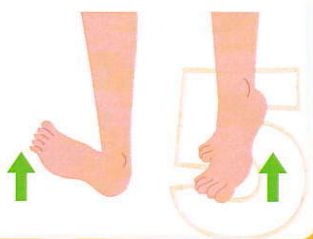
ひざ合わせ

ちょい漏れ、お腹の働きを助ける



つま先上げとつま先立ち

つまずきを予防



あしゆびグー・パー

いざという時に、踏ん張れる



【横になって行う体操】

おしり上げ

階段や立ち上がりに大切

高く上げず、おしりをしめます



横に足上げ

歩く時のふらつき予防

立っても行えます



外出を控えている
みなさまへ

～健やかな生活のために～

外出の機会が限られる日々の中、
皆さまの生活を応援する情報をお知らせします

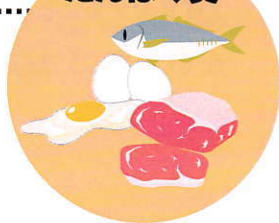
体力を維持するために、なるべく体を動かしましょう！

- 家事や家仕事で体を動かしましょう。
(畑仕事、庭いじり、片付け など)
- 人混みを避けて散歩をしましょう。
- 普段している体操をご自宅でも続けましょう。
(ラジオ体操、テレビ体操、いきいき百歳体操、等)



栄養と睡眠をしっかりと とりましょう！

たんぱく質



- 朝、昼、夕と三食
バランスよく
食べましょう。
肉・魚・卵・大豆製品・
乳製品などのたんぱく質を忘れずに
(筋肉の元となります)
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を
心がけましょう。
昼寝は 30 分以内で切り上げましょう。
生活リズムを整えましょう。

ストレス発散のために、 こんな方法、どうですか？

テレビからちょっと離れて

- 音楽を聞く
- 読みたかった本を読む

増えた家での時間を利用して

- 片付けや掃除をする
- 洋裁や編み物をする
- 旬の料理を作る ● 花を植える

人とつながろう

- 電話する ● お手紙を書く
- メールを送る



● ちょっと、やってみよう ●
笑顔を作る・空を見上げる
深呼吸する・大きな声を出す
歌う・スキップしてみる



これからの楽しいことを
計画してみよう！
例えば、旅行に行く、など。
そのために、今から体を
動かしておこう！

筋力運動である「いきいき百歳体操」が、
毎日 5 分程度エフエムさがみで放送されています。
ぜひ体験してみてください！

放送局：FM HOT 839 (エフエムさがみ FM83.9MHz)
放送日時：月～金曜日 ① 10:50頃 ② 13:10頃
土曜日 ① 10:35頃 ② 12:05頃
日曜日 ① 11:40頃 ② 16:10頃
※土・日曜日は放送内容が変わる場合があります

毎週水曜日には、リハビリテーション専門
職による体操のアドバイスや悩み相談など、
体と心の健康や生きがいづくりを応援する
「セラピストラヂオ」も放送しています。

スマートフォンでも
ラジオが聴けます♪
アプリのダウンロードはこちらから



相模原市

健康福祉局 地域包括ケア推進部 高齢・障害者支援課
TEL 042-769-9249 (直通)

